

## ATELIER 1

### Déterminer sa constitution

10/01/2020 de 19 à 21h30

A la Maison du Rivage  
Saint-Martin-au-Laërt

#### Programme de la soirée :

- une approche générale de l'Ayurveda (=science de la Vie)
- Les 5 éléments et les 3 constitutions \*
- La détermination de la constitution individuelle : morphologie, métabolisme, approche émotionnelle et mentale

Une séance de yoga vous sera proposée avant et après les ateliers et quelques pistes pour une meilleure connaissance de soi : être à l'écoute, mode de vie, alimentation.

*\*les 3 constitutions : vata (air), pitta (feu), kapha (terre) sont un concept clé de l'ayurveda qui permet de déterminer sa constitution individuelle.*

## ATELIER 2

### Ajuster son mode de vie

31/01/2020 de 19 à 21h30

A la Maison du Rivage  
Saint-Martin-au-Laërt

#### Programme de la soirée :

- Rappel des 3 constitutions
- Equilibrer son mode de vie selon les saisons, les changements climatiques, le lieu d'habitation
- Recommandations selon la constitution.

*Pour une participation féconde aux ateliers 2, 3 & 4, il est recommandé :*

- soit d'avoir participé à l'atelier 1
- soit de connaître déjà votre constitution (par un cours individuel, ou autre diagnostic précédent).

## ATELIER 3

### Equilibrer son alimentation

28/02/2020 de 19 à 21h30

A la Maison du Rivage  
Saint-Martin-au-Laërt

#### Programme de la soirée :

- Rappel des 3 constitutions
- Agni : le feu digestif  
Ama : les toxines
- Les principes généraux d'une alimentation équilibrée pour chaque constitution
- Les premiers principes d'application dans notre vie quotidienne \*

*En aucun cas, il ne sera question de soins par médicaments ou diverses « potions magiques »... Juste de prévention et recommandations au quotidien.*

## ATELIER 4

### Qu'avons-nous appris ?

27/03/2020 de 19h à 21h30

A la Maison du Rivage  
Saint-Martin-au-Laërt

#### Programme de la soirée :

- Rappel des constitutions
- Bilan : les applications dans notre vie quotidienne. Mise en commun de nos expériences.
- Quelques pistes pour un printemps et un été « ayurvédiques » (pratiques de yoga, alimentation).

*Le dialogue et l'écoute seront favorisés, car nous apportons toujours par notre expérience une petite pierre à l'édifice de l'autre dans sa recherche pour une meilleure connaissance de lui-même...*

### *Quelques mots sur l'ayurveda*

L'ayurveda (Science de la Vie) est le plus ancien système de santé du monde. Reconnu par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), l'ayurveda se révèle une source profonde de bien-être, de prévention et de santé. Ses enseignements précieux ont aujourd'hui dépassé les frontières indiennes et nous invitent à revenir à la santé fondamentale de notre trilogie corps-mental-esprit. L'ayurveda nous propose de mieux nous connaître pour mieux nous équilibrer, aux plans physique, physiologique, énergétique, mental. A partir de la détermination de notre constitution individuelle, l'ayurveda nous offre des lignes de sagesse pour ajuster notre mode de vie, notre alimentation, notre activité et nos rythmes physiques et mentaux.

### *Des ateliers pour mieux se connaître*

Les ateliers en groupes restreints sont proposés pour que chacun puisse profiter pleinement d'un partage ajusté. Chaque participant pourra déterminer sa constitution singulière, comprendre ce qui lui est bénéfique ou moins approprié dans les divers domaines de la vie quotidienne. Deux pratiques de yoga seront proposées au cours de chaque atelier (une 1<sup>ère</sup> en lien avec le cours, une 2<sup>ème</sup> relaxante).

### TOUT SAVOIR

- **POUR QUI ?** : pour tous ceux qui veulent mieux se connaître, qui sont intéressés par une meilleure santé grâce à la prévention, qui veulent équilibrer leurs énergies physiques et mentales.
- **COMMENT ?** : travail en groupe restreint (12pers.) et parfois par 2 ou 3. Alternance entre travail en ateliers et séances de yoga liées au thème de l'atelier.
- **AVEC QUI ?** : les ateliers sont animés par Martine Billerey Lips, professeur de yoga (membre de l'IFY, formée à l'ayurveda et yoga thérapie, formée aux techniques de communication et relations humaines CUEEP Lille1).
- **COMBIEN ?** :  
35,00€ l'atelier à l'unité  
110,00€ les 4 ateliers  
**100,00€ si inscription avant le 30/11/2020**

### INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° téléphone :

Pratique le yoga ?

- oui/non

#### Inscription & infos :

Martine Billerey Lips

9, rue Jules Ferry

62 500 St-Omer

06 79 70 68 13

[martine.billerey62@orange.fr](mailto:martine.billerey62@orange.fr)

Site : yogapourtous-st-omer.fr

**Possibilité de payer en plusieurs fois.**

**Arrhes à verser obligatoirement**

**au moment de l'inscription :**

**50,00€** (remboursées uniquement en cas de maladie ou motif important)

**+ chèques avec le montant restant.**

*Remarque : le programme des ateliers peut être modifié en fonction des besoins éventuels du cours.*

### MIEUX SE CONNAITRE COMPRENDRE SA CONSTITUTION AJUSTER SON MODE DE VIE SELON L'AYURVEDA

**4 Ateliers de 2h30  
Ayurveda, Yoga & Santé**

- Déterminer sa constitution
- Ajuster son mode de vie
- Equilibrer son alimentation
- Qu'avons-nous appris ?