UNE NOUVELLE MANIERE DE VIVRE

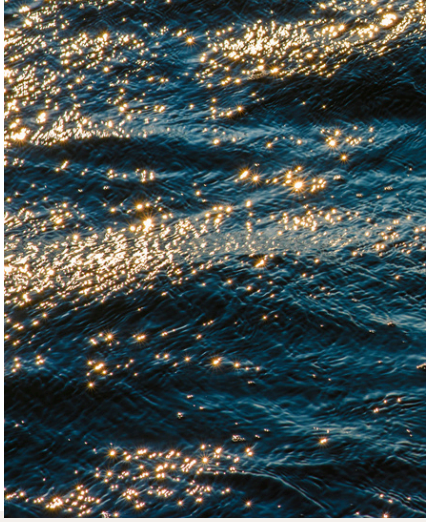
LES CURES AYURVEDIQUES

de Mathilde & Julie

SOMMAIRE

01 Présentation : qu'apporte une cure ayurvedique ?
02 Qu'est-ce qu'un cure ayurvedique ?
03 Programme
04 Cuisine ayurvedique
05 Engagement
06 Rencontrez notre équipe

Notre présentation



QU'APPORTE UNE CURE AYURVEDIQUE ?

C'est en premier lieu une rencontre avec soi-même.
Un temps suspendu, hors du quotidien, hors des obligations.
Un espace dans lequel, vous pouvez vous mettre à l'écoute de ce qui se vit en vous, de là où vous en êtes.
Un moment d'observation de votre vie, votre rythme, vos habitudes, votre état de vitalité... afin de rétablir une écoute intérieure pour renouer avec votre nature, votre rythme, vos envies, vos besoins primaires...
souvent laisser en second plan...

C'est un espace pour jauger quel est le niveau d'enthousiasme dans votre vie ?
Quelle est votre manière de prendre soin de vous ?
Quelle est votre manière de nourrir ce qui est vivant en vous ?

Avez-vous déjà vécu cette expérience où l'on prend totalement soin de vous ?

Il est rare dans notre vie quotidienne, que l'on puisse créer ces échappées en tête à tête avec soi !

Vous-êtes vous déjà offert 5 jours où la seule chose à faire, à vivre est d'être avec vous ?

5 jours où vous suivez un programme personnalisé,
où vous recevez des soins,
où vous mettez les pieds sous la table,
où vous pouvez vous reposer quand vous voulez,
où les seules sollicitations extérieures sont celles du programme de soins ?!

bien sûr, cela révèle aussi des aspects de soi qui sont prêts à être regarder.

Ce qui amène à côtoyer de l'inconfort.

Être avec soi-même et se rencontrer dans cet espace de cure permet de mettre en lumière ce qui au quotidien nécessite une évolution, un changement.

C'est une expérience qui rétablit une écoute de soi, de ses besoins, de son rythme, de ce qui est prioritaire.

Un retour à soi et ...

Notre présentation

QU'EST-CE QU'UNE CURE AYURVEDIQUE ?

Ces cures sont nées du constat que nous vivons un gaspillage d'énergie quotidien.. De part, le non-respect de notre rythme, la non-écoute de nos besoins primaires, la non-écoute de nos envies / désirs, ce qui a pour conséquence de nous dévier de l'équilibre de notre nature.

cette perte d'équilibre éteint progressivement notre flamme de vie, notre clarté d'esprit, notre enthousiasme.

Ce qui impacte notre vitalité, notre digestion, notre immunité, notre motivation, notre équilibre psycho-émotionnel, notre capacité à oser, à créer...

Nos cures ayurvediques sont faites pour rétablir l'équilibre de votre nature grâce la connexion avec la Vie en vous, avec ce qui vous rend vivant, avec votre capacité à vous auto-réguler!

Dans le but de rallumer la flamme et de rétablir un équilibre de vie.

Notre vitalité dépend de la qualité de notre circulation. Elle circule dans des canaux qui forment des chemins.
Un des buts de l'Ayurveda est de garder ces chemins propres et de maintenir une circulation fluide. Afin de cultiver la clarté d'esprit et notre équilibre intérieur.

Or aujourd'hui, nos chemins sensoriels sont obstrués ce qui impacte notre discernement. Cela se répercute sur notre capacité à savoir au quotidien ce qui est bon pour nous ou pas.

C'est ainsi que l'on cultive un gaspillage d'énergie car nous nous éloignons de ce discernement. Nous approfondirons donc le pourquoi de ces rituels afin que vous puissiez vous les approprier et les expérimenter.

pour garder des chemins propres, nous utilisons des procédures de nettoyages simples et douces.
ils sont issus de l'ayurveda et/ou de techniques ancestrales.

avant chacune de ces procédures, nous vérifions l'état de votre vitalité, de votre système digestif, les toxines en circulation, les lieux d'obstructions dans le corps.

nous utilisons pour définir cela la prise de pouls, la lecture psycho-émotionnelle des empreintes de pieds, la lecture des urines, l'observation de la langue et bien sûr les échanges verbaux

a la suite de cela, nous mettons en place les protocoles en collaboration avec le corps et nous observons chaque jour l'évolution de votre état. ce qui nous permet d'ajuster votre protocole tout au long de la semaine.

... à sa Joie de Vivre

PROGRAMMES

Cure ayurvedique

L'AYURVEDA EST L'ART
DU SUR-MESURE.

CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE ET NÉCESSITE
UN PROGRAMME DE SOINS SUR MESURE.

A L'ARRIVÉE, MATHILDE & JULIE VOUS ACCUEILLENT ET VOUS INVITENT À VOUS INSTALLER DANS VOTRE CHAMBRE COCON.
CET ESPACE D'INTIMITÉ DANS LEQUEL VOUS ALLEZ VOUS DÉPOSEZ DURANT 5 JOURS.

NOUS NOUS RETROUVONS ENSUITE POUR OUVRIR L'ESPACE ENSEMBLE. ÉTABLIR LE PREMIER CONTACT, VOUS EXPLIQUER LE FONCTIONNEMENT DE L'ESPACE, L'ORGANISATION DE LA CURE, VOUS PRÉSENTER NOTRE TEAM, DÉPOSER VOS INTENTIONS ET VOS BESOINS.
PUIS DÎNER ET REPOS.

LE LENDEMAIN MATIN, RITUELS DE CHANTS SACRÉS, PRISE DE POULS, DE VOS EMPREINTES DE PIEDS & PETIT-DEJ.
SUIVI DE VOTRE CONSULTATION INDIVIDUELLE À PARTIR DE LAQUELLE SELON VOTRE POULS, LA LECTURE DE VOTRE URINE, LA LECTURE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE DE VOS EMPREINTES DE PIEDS, VOTRE LANGUE ET NOTRE ÉCHANGE VERBAL, NOUS ÉTABLIRONS UN FIL CONDUCTEUR
ET UN PROTOCOLE DE SOINS PERSONNALISÉS POUR LES 5 JOURS.

LES SOINS COMMENCENT DÈS LE LUNDI APRÈS-MIDI.

- **POUR CHAQUE PERSONNE**
- UNE RÉFÉRENTE ATTITRÉE MATHILDE OU JULIE.
- CONSULTATIONS AYURVEDIQUES INDIVIDUELLES AU DÉBUT ET À LA FIN.
- UNE CONSULTATION DE SUIVI POST CURE.
- OBSERVATION DES URINES POUR OBSERVER L'ÉTAT DU SYSTÈME DIGESTIF ET SON ÉVOLUTION AU COURS DE LA CURE.
- EMPREINTE DU PIED DE CHAQUE PERSONNE AVEC LECTURE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE.
- DÉFINITION D'UN PROGRAMME DE SOINS AYURVEDIQUES PERSONNALISÉS (MASSAGE AYURVEDIQUE, RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVEDIQUE, PURIFICATION DOUCE, SUDATION, YOGA...)
- TEMPS DE REPOS ET DE SILENCE

PRATIQUES COMMMUNES :

- RITUEL DU FEU - AGNI HOTRA
- PRATIQUES DE NETTOYAGE DES 5 SENS

APPROFONDISSEMENT DE CES RITUELS AVEC EXPLICATION DU POURQUOI ET DE LEUR UTILITÉ AFIN QUE VOUS PUISSIEZ VOUS LES APPROPRIER ET LES EXPÉRIMENTER CHEZ VOUS.

EN COMPLÉMENT :

- ATELIER SUR LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME RESPIRATOIRE, PRATIQUES LIBÉRATRICES DE SOUFFLE
- ET AUTRES ATELIERS À THÈMES SELON LES BESOINS.

Less is more

Notre

CUISINE AYURVEDIQUE

Petit point sur la définition de la cuisine ayurvedique

manger ayurvedique signifie avant toute autre chose : manger vivant.

qu'est-ce que manger vivant ?

c'est manger frais, c'est à dire fraichement cuisiné
c'est manger de saison et le plus possible local
c'est apprendre à combiner les aliments
c'est jouer avec les saveurs
c'est manger quand on a faim
c'est se faire plaisir
c'est nourrir les 5 sens
c'est manger une nourriture adaptée à notre capacité digestive
c'est manger une nourriture adaptée à notre vitalité du moment
c'est manger une nourriture adaptée à notre état émotionnel du moment

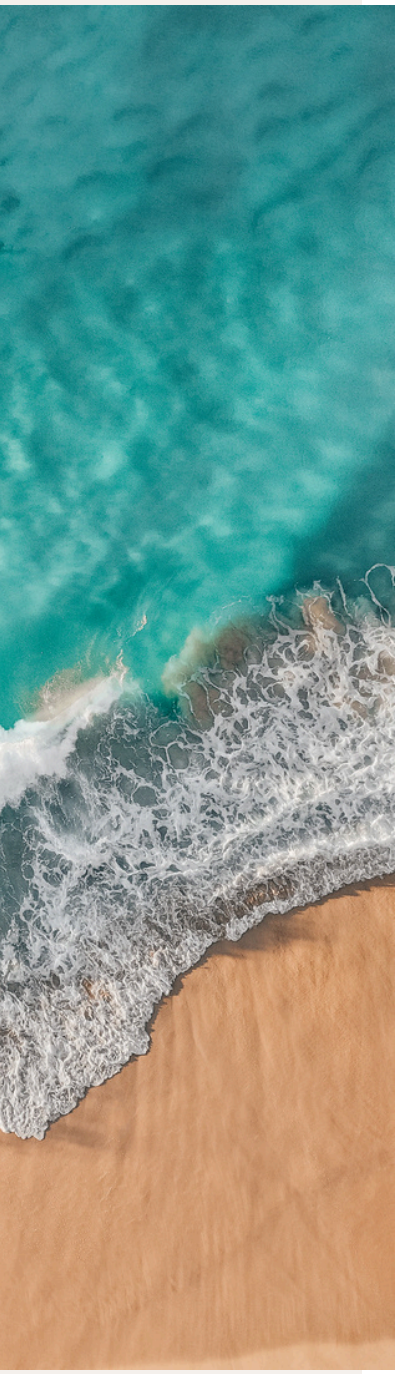
cette cure a pour thème "la vitalité"

Cette vitalité dépend en grande partie de notre capacité à digérer et de l'état d'obstruction nos canaux digestifs. La nourriture préparée a pour but de stimuler Agni, notre feu digestif, afin de purifier les toxines et soutenir notre digestion globale.
Cela grâce à une nourriture simple, fraîche, de saison, gourmande et vivante. Elle est la même pour chaque personne et nous vous accompagnons sur comment l'adapter pour vous.
La vitalité passe aussi par le plaisir, la joie et l'enthousiasme. Il est essentiel pour nous de nourrir tout cela au travers de la nourriture cuisinée quotidiennement.

simplicité, saveurs & nourrissants

Pour vous inscrire

OÙ & QUAND ?



OÙ ?

NOS CURES SE DÉROULENT DANS NOS RÉGIONS DE VIES RESPECTIVES. C'EST À DIRE LA BRETAGNE OU LES LANDES.
NOUS SOMMES TOUTES LES DES AMOUREUSES DE L'OCÉAN ET CHOISISSONS DES LIEUX PROCHES DE L'OCÉAN ET/OU PROCHE DE LA NATURE.

UNE PARTIE DES CURES SE DÉROULENT À SAINT-BRÉVIN-OCÉAN, DANS UNE BELLE MAISON À 100M DE L'OCÉAN.

DANS LES LANDES, LE LIEU RESTE À DÉFINIR POUR LE MOMENT.

QUAND ?

AU PRINTEMPS ET À L'AUTOMNE
L'AYURVEDA NOUS APPREND À VIVRE AVEC LES RYTHMES DE LA NATURE ET À LES UTILISER POUR MAINTENIR NOTRE ÉQUILIBRE INTÉRIEUR.

LES MOUVEMENTS QUI S'OPÈRENT DANS LA NATURE AU PRINTEMPS ET À L'AUTOMNE SONT PROPICES À LA DÉTOXINATION.
ILS SOUTIENNENT LES MOUVEMENTS NATURELS DU CORPS À ÉVACUER LE TROP PLEIN DE TOXINES.
NOUS UTILISONS DONC CETTE INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR ACCOMPAGNER LE CORPS DANS SON PROCESSUS DE NETTOYAGE NATUREL.

PROCHAINES DATES

NOVEMBRE 2024 - SAINT-BRÉVIN-L'OCÉAN

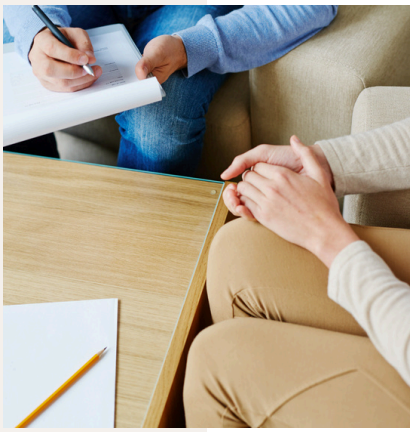
- DU 2 U 7
- DU 9 AU 14

NOMBRE DE PERSONNES

NOUS ACCUEILLONS ENTRE 4 À 6 PERSONNES PAR CURE.

Pour vous inscrire

ENGAGEMENT

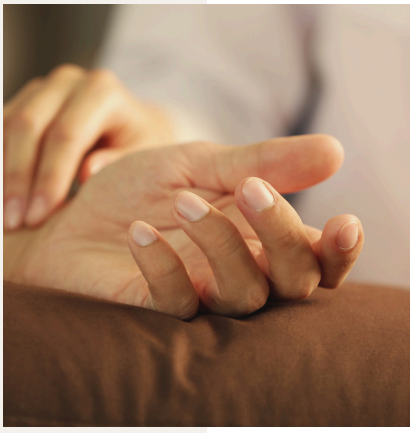


1 PRÉALABLE

ÊTRE DÉJÀ SUIVI PAR MATHILDE OU JULIE.

OU

SI CE N'EST PAS LE CAS, UNE PREMIÈRE CONSULTATION INDIVIDUELLE EST OBLIGATOIRE EN AMONT DE LA CURE. ELLE EST FAITE POUR SE RENCONTRER ET COMMENCER À METTRE EN PLACE DES CONSEILS POUR VOUS PRÉPARER À LA CURE. EN SUPPLÉMENT DE LA CURE.



2 VALEUR DE LA CURE

1900€

CE QUI EST INCLUS :

- PROTOCOLE DE SOINS PERSONNALISÉ SUR 5 JOURS
- RITUELS & ATELIERS DÉFINIS POUR LA CURE
- CONSULTATION INDIVIDUELLE AU DÉBUT & À LA FIN
- UNE CONSULTATION DE SUIVI AVEC VOTRE RÉFÉRENTE 1 MOIS APRÈS LA CURE
- LOGEMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE
- PENSION COMPLÈTE

3 ENGAGEMENT

- REMPLIR ET RETOURNER SIGNÉE LA FICHE D'INSCRIPTION
- ACOMPTE DE 600€ NON-REMBOURSABLE QUI VALIDE VOTRE INSCRIPTION
- PAIEMENT DES 1300€ RESTANT AU MOMENT DE LA CURE
- INFORMER MATHILDE & JULIE DE TOUT CE QUI CONCERNE VOTRE ÉTAT DE SANTÉ GLOBALE
- LIRE AVEC ATTENTION LES CONDITIONS D'ENGAGEMENT SUR LA FICHE D'INSCRIPTION

rencontrer

NOTRE ÉQUIPE

JULIE DELIAS

CRÉATRICE DE LA VOIX DE LA PRÉSENCE
CO-ANIMATRICE DU PODCAST AYURVEDA

Formatrice et consultante en Ayurveda.
Mentorée par le Vayda, médecin ayurvedique, Narandra Das dans Ayurveda Datta.
j'ai commencé ma pratique d'ayurveda en 2016 en tant que cuisinière ayurvedique pour des stages et formations. j'ai animé de nombreux ateliers et stages. j'ai écrit un mémoire sur ce que signifie se nourrir. j'ai en parallèle développé les suivis individuels. j'ai l'année dernière créer les cures ayurvediques de mathilde & julie et depuis ce début d'année 2024, je co-anime avec mathilde le podcast ayurveda. ma pratique d'ayurveda est vivante et constante évolution en fur et à mesure de ma propre évolution. je me sens libre de créer ce qui m'anime à la manière dont j'aime le partager. j'ai aujourd'hui pour ambition d'être porte parole de l'ayurveda et de contribuer à son expansion en france et à l'étranger.

MATHILDE COURJAL

CREATRICE & FONDATRICE DE L'ÉCOLE ERPA
CO-ANIMATRICE DU PODCAST AYURVEDA

Naturopathe spécialisée en Ayurveda, psycho-hypnothérapeute transpersonnelle. Directrice de l'Ecole de Réflexologie Plantaire Ayurvedique.
depuis petite j'ai toujours été passionnée par le fonctionnement du corps humain. petite j'ai rencontré armand, un reflexologue african qui m'a clairement mis le pied à l'étrier dans mon amour des pieds. j'ai ensuite étudié la psychologie et très vite j'ai vu la nécessité d'y apporter une approche corporelle. c'est là que l'ayurveda est rentrée dans ma vie et que j'ai commencé à créer des protocoles de refloxolgie qui allie la lecture psycho-émotionnelle et l'approche du fonctionnement global du corps. j'ai ainsi créé mon école de réflexologie plantaire ayurvedique en parallèle des suivis individuels et aussi des cures ayurvediques. je co-anime avec julie le podcast ayurveda.

NOUS SOMMES ÉGALEMENT EN TRAIN DE **CRÉER UNE TEAM** DE PROFESSIONNELS POUR NOUS ACCOMPAGNER DANS LE DÉPLOIEMENT DES CURES.
NOUS AVONS **AMANDINE ROUSSEAU**, NOTRE ÉLÈVE EN CUISINE AYURVEDIQUE.
NOUS AVONS **ANGÉLIQUE BURBAN**, NOTRE THÉRAPEUTE CORPORELLE EN AYURVEDA

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER
ET DE VOUS ACCUEILLIR PARMI NOUS
POUR VIVRE UNE
CURE AYURVEDIQUE

de Mathilde & Julie

Contactez-nous

MATHILDE COURJAL
SAINT BREVIN LES PINS (44)
Téléphone : 0683082419
Mail : erpa.formation@gmail.com
site : www.reflexo-ayurveda.fr

JULIE DELIAS
SAINTE MARIE DE GOSSE (40)
Téléphone : 0661246997
Mail : juliedelias@gmail.com
site : www.deliasjulie.com