

## Week-end « détente » : Modelage indien



### Qu'est-ce que l'Ayurvéda ?

L'Ayurvéda («Science de la Vie» en sanskrit) est un système de santé holistique traditionnel indien datant de plusieurs millénaire. Ce système de pensée considère que l'équilibre du microcosme que nous sommes est similaire à celui du macrocosme qu'est l'Univers. Il existe un rapport étroit entre la nature, notre corps et notre esprit.

Le physique et le spirituel sont indissociables. Cette discipline entretient la santé du corps et de l'esprit en maintenant une harmonie entre eux et notre «Constitution». L'un des principes fondamentaux est celui des Tri-Dosha (Kapha, pitta et Vata), eux-mêmes déterminés selon la loi des 5 éléments (Ether, Air, Eau, Terre et Feu). Ce principe définit la «Constitution» physique et spirituelle spécifique à chaque individu. C'est le maintien de cette «Constitution» que l'Ayurvéda préserve par différents domaines pour être en bonne santé.

### La place du modelage

C'est pourquoi, le modelage «abhyanga» («modelage à l'huile de tout le corps» en sanskrit) fait partie intégrante de l'Ayurvéda. Par le toucher, il est la voie la plus directe pour maintenir l'harmonie et équilibrer l'énergie vitale (dosha) de chacun à l'aide des propriétés de différentes huiles végétales ayurvédiques fabriquées à base de plantes et d'épices notamment. En Inde, le modelage est un art subtil pratiqué au quotidien pour sa santé et pour se préserver des maladies. L'Ayurvéda est un état d'être.

## **Ses bienfaits physiques, psychologiques et spirituels :**

### **Bienfaits physiques :**

- **Accroît l'énergie vitale pour la journée**
- **Draine et redynamise toute les circulations**
- **Enlève les impuretés externes et internes**
- **Raffermit la peau et la masse musculaire**
- **Soulage les articulations fragilisées**
- **Nourrit la peau et les cheveux**

### **Bienfaits psychologiques :**

- **Apaise le système nerveux donc sommeil réparateur à la suite**
- **Apporte bien-être et sérénité**
- **Stimule les émotions positives et aide à les ressentir**
- **Renforce la concentration et améliore les capacités intellectuelles**
- **Améliore la gestion du stress**

### **Bienfaits spirituels :**

- **Aide à se ressourcer et à se sentir plus proche de la nature**
- **Contribue à retrouver son moi profond et à mieux se connaître**
- **Favorise la méditation.**



**Pour les réservations « Week-end détente », merci de contacter directement la Ferme de la Pouillierie au 06 18 47 70 37.**

**Pour tout autre renseignement concernant les techniques du modelage indien, vous pouvez contacter notre intervenante :**  
**Renée Lemoine, spécialisée en modelages indiens ayurvédiques - 59170 Croix**  
**Tél . 06 50 40 57 70 - lemoine.renee@yahoo.fr**