



# AYURVEDA MON AMI

Association loi 1901 - N° W692005940

## LA NEWSLETTER DE L'ASSOCIATION

### *Numéro spécial*

#### *Programme des activités 2023*

A retrouver sur le site [www.ayurvedamonami.com](http://www.ayurvedamonami.com)

#### FEVRIER

- **Atelier cuisine ayurvédique "Hiver, vers le printemps" – Dimanche 12 février 2023 de 9h30 à 15h chez Catherine Martin, 176 avenue de la Principauté de Dombes – 01600 Trévoux - Adapter ses habitudes culinaires en hiver en fonction de sa constitution personnelle - Découvrir en les réalisant des recettes végétariennes goûteuses et revitalisantes. Limité à 8 personnes  
Coût : 70 € avec support et repas inclus (25 euros d'acompte à l'ordre d'A.M.A. à l'adresse ci-dessus)  
Contact : Catherine au 06 62 30 35 06**
- **Assemblée générale de l'association – Samedi 18 février à la Salle de la Mutualité à 19 heures – 69400 Villefranche sur Saône**
- **Atelier cuisine ayurvédique – Samedi 25 février 2023 de 9h30 à 15h30 au Centre ayurvédique « Chaga » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Chatoux 69620 St Paule  
Coût : 75€ (support et repas inclus) – 8 places maximum - Réservation et infos : auprès de Jacques WAHL au 06 88 25 00 37 - (30 euros d'acompte à l'ordre d'A.M.A. à l'adresse ci-dessus)**

#### AVRIL

- **Formation massage ayurvédique (Abhyanga) – du samedi 8 au lundi 10 avril 2023 – 131, rue Auguste Aucour – 69400 Villefranche sur Saône - «Abhyanga» signifie, littéralement, massage à l'huile de tout le corps. Ce massage holistique traditionnel venant de l'Inde est spécifiquement recommandé dans le cadre du système thérapeutique. L'Abhyanga est la voie directe pour harmoniser l'énergie vitale du corps - Enseignement individuel ouvert à tous sur réservation. 4 personnes au maximum. Inclus : support écrit, attestation de formation et l'enseignement – Coût : 340€ hors hébergement. Déjeuner offert – Contact : Jacques au 06 88 25 00 37**
- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 15 avril 9h au dimanche 16 avril 17h au Centre ayurvédique « Chaga » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Chatoux 69620 St Paule - Le jeûne joue un rôle important dans toute approche de désintoxication. Nos conditions physiques et mentales sont améliorées. Il permet de prévenir le vieillissement prématuré, de renforcer l'immunité, d'éliminer les toxines et les tissus malades ! Jeûner permet une rencontre avec soi-même.  
Coût : 95 € tout compris – Contact : Jacques au 06 88 25 00 37**

## AVRIL - MAI

- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du samedi 29 avril à partir de 9h au vendredi 5 mai 15 h – Gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** - Une belle opportunité pour une cure de printemps personnalisée dans un gîte de qualité. Le "Purvakarma" est un processus de nettoyage simple, profond et doux originaire d'Inde - **Coût** : 1 200 € la semaine tout compris, soins et hébergement en pension complète + Adhésion (30€)  
**Contacts** : Catherine au 06 62 30 35 06 - Jacques au 06 88 25 00 37
- **Formation Marmathérapie : du vendredi 26 à 9 heures au dimanche 28 mai à 16 heures – 131, rue Auguste Aucour – 69400 Villefranche sur Saône** - Les marmas sont des points d'énergie semblables aux points d'acupuncture. La marmathérapie est une thérapie qui consiste à traiter tel ou tel marma en fonction des résultats qu'on veut obtenir. Elle permet en particulier de remédier aux déséquilibres énergétiques et de rétablir la circulation du Prana dans toutes les parties du corps - **Pré-requis** : pratique et connaissance de l'Ayurveda – Limité à 6 personnes  
**Coût hors hébergement** : 310€ - **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37

## JUIN

- **Formation hirudothérapie (Sangsues) du vendredi 9 à 9h30 au dimanche 11 juin 16h au Centre ayurvédique « Chaga » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Chatoux 69620 St Paule** - Les sangsues sont utilisées pour soulager l'arthrose et les rhumatismes grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires. Elles soulagent les crampes, les hernies et les tendinites. Elles sont employées contre les phlébites, les thromboses et les varices, en dissolvant les caillots et en fluidifiant le sang et guérissent les infections du sang comme les intoxications aux métaux lourds. - Réservée aux professionnels de l'Ayurveda – Limité à 4 personnes - **Coût de la formation** : 450 € – Hébergement sur place possible en pension complète - **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du lundi 19 juin à partir de 9h au dimanche 25 juin 11h – Gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** - Une belle opportunité pour une cure personnalisée dans un gîte de qualité. Le "Purvakarma" est un processus de nettoyage simple, profond et doux originaire d'Inde - **Coût** : 1 200 € la semaine tout compris, soins et hébergement en pension complète + Adhésion - **Contacts** : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06

## JUILLET/AOUT

- **Week-end Yoga et Ayurveda – Samedi 1<sup>er</sup> juillet à 9h au Dimanche 2 juillet 17h au gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** - Pratique du Hatha Yoga associée aux pratiques ayurvédiques : postures, méditation, mantras, diététique, hygiène de vie adapté à la saison. - **Coût** : à partir de 240 € tout compris – Limité à 10 personnes  
**Contact** : Catherine au 06 62 30 35 06 ou Jacques au 06 88 25 00 37
- **Cure ayurvédique (Purvakarma + Panchakarma) du lundi 17 juillet 9h au dimanche 6 août à 11h à Cogny en Beaujolais (69)** - Une belle opportunité de s'offrir une véritable cure ayurvédique en France. Dans le prolongement du purvakarma, le Panchakarma est une technique multi-soins qui permet d'évacuer les toxines de chaque cellule du corps de l'estomac, des intestins ou du colon. Ce processus favorise la régénération des cellules, améliore le fonctionnement de tous les systèmes et métabolismes pour finir avec l'étape de transition et de réhabilitation. Retrouvez les infos sur

<https://www.ayurvedamonami.fr/panchakarma> - **Coût** : 3 100 € pour les 3 semaines - Pratique, soins et hébergement en pension complète. Nous contacter pour une cure partielle

**Contacts** : Catherine au 06 62 30 35 06 - Jacques au 06 88 25 00 37

- **Formation Netra basti, Karna poorna et Agni karma du vendredi 25 à 9h30 au dimanche 27 août à 16h - 131, rue Auguste Aucour – 69400 Villefranche sur Saône - Réservée aux professionnels de l’Ayurveda – Limité à 6 personnes - Coût de la formation hors hébergement : 330 € + adhésion - Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37

## SEPTEMBRE

- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 9 à 9h au dimanche 10 septembre 17h à Cogny (69) au Centre ayurvédique « Chaga » chez Mme GABERT Florence – 1690, rte de Chatoux 69620 St Paule - Le jeûne joue un rôle important dans toute approche de désintoxication. Nos conditions physiques et mentales sont améliorées. Il permet de prévenir le vieillissement prématuré, de renforcer l’immunité, d’éliminer les toxines et les tissus malades ! Jeûner permet une rencontre avec soi-même **Coût** : 95 € tout compris – **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37**
- **Week-end d’initiation à la compréhension et l’interprétation du pouls – Vendredi 22 9h30 au dimanche 24 septembre 16h au Centre ayurvédique « Chaga » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Chatoux 69620 St Paule - Réservée aux professionnels de l’Ayurveda – Limité à 6 personnes - **Coût** : 390 € tout compris –Théorie, pratique, support écrit et hébergement en pension complète – **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37**

## OCTOBRE

- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du samedi 14 partir de 9h au vendredi 27 octobre 15h – Gîte du Buis du Creux à Cogny (69) - Une belle opportunité pour une cure personnalisée dans un gîte de qualité. Le "Purvakarma" est un processus de nettoyage simple, profond et doux originaire d’Inde - **Coût** : 1 200 € la semaine et 2 100€ pour 2 semaines tout compris, soins et hébergement en pension complète + Adhésion **Contacts** : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06**

## NOVEMBRE

- **Week-end Yoga et Ayurveda – Samedi 4 novembre à 9h au Dimanche 5 novembre 17h au gîte du Buis du Creux à Cogny (69) - Pratique du Hatha Yoga associée aux pratiques ayurvédiques : postures, méditation, mantras, diététique, hygiène de vie adapté à l’arrivée de l’hiver **Coût** : à partir de 240€ tout compris – Limité à 10 personnes **Contact** : Catherine au 06 62 30 35 06 ou Jacques au 06 88 25 00 37**
- **Voyage en Inde du 10 novembre au 3 décembre au Kerala et circuit dans les régions de Karnataka et Goa **Coût tout compris** : à préciser - Limité à 12 personnes (en cours de finalisation)  
1<sup>ère</sup> semaine : Circuit découverte dans la région de Karnataka  
2<sup>ème</sup> semaine ; cure bien-être/yoga/méditation, visites à Maithri Mandir chez Sarva Atma **Contact** : Catherine au 06 62 30 35 06**

**Sans oublier les activités régulières de Yoga et Méditation durant toute l'année :**

### **YOGA**

**Avec Catherine MARTIN en distanciel - Zoom (06 62 30 35 06)**

- Lundi de 19h à 20h30
- Mercredi de 8h30 à 10h00

**Avec Françoise GERVASON en présentiel – Salle de la Mutualité à Villefranche sur Saône (06 07 55 55 01)**

- Mercredi de 19h à 20h15

**Avec Anissa ZEKKOUTI en présentiel – Salle de la Mutualité à Villefranche sur Saône (06 48 28 42 57)**

- Vendredi de 8h à 9h

### **MEDITATION**

**Avec Jacques WAHL – 131, rue Auguste Aucour à Villefranche sur Saône (06 88 25 00 37)**

- Mercredi de 18h à 19h

**Avec Catherine MARTIN - distanciel Zoom (06 62 30 35 06)**

- Vendredi de 7h30 à 8h30 : méditation et éveil corporel



Le programme est susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la disponibilité des lieux d'accueil et sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit par atelier. Prendre contact avec les organisateurs pour toutes informations supplémentaires.

---

**Ayurveda Mon Ami - 131, rue Auguste Aucour - 69400 Villefranche sur Saône**

☎ Jacques au 06 88 25 00 37 ou Catherine au 06 62 30 35 06 - ✉ [ayurvedamonami@gmail.com](mailto:ayurvedamonami@gmail.com)

Site internet : [www.ayurvedamonami.fr](http://www.ayurvedamonami.fr)