

L'association Corps à Cœur propose des journées thématiques

Des journées articulant le massage et d'autres arts du bien-être permettront de se donner un temps : d'expression, de découverte de soi ou encore d'acquérir des pratiques pour prendre soin de soi.

Cuisine ayurvédique et massage

*le dimanche 16 juin 2013 de 10h à 18h30
au Moulin du Palacret à Bégard (22)*

Une journée dédiée aux bienfaits de la cuisine ayurvédique
associés aux bénéfices du massage de bien-être
pour nourrir la pratique des amateurs et/ou praticiens de massage de bien-être.
Une initiation à la cuisine santé selon les principes de la tradition ayurvédique.
Une halte bien-être à l'écoute de soi-même.

Contenu de l'atelier :



Le matin :

après un bref exposé des principes de base de l'ayurvéda et de leur application à la cuisine au quotidien, nous préparons et dégustons ensemble le repas du midi.

Quelques notions abordées : comment l'ayurvéda peut nous aider à prendre conscience des effets de notre alimentation sur notre équilibre global, notre tonus mais aussi notre état d'esprit, notre joie de vivre, notre paix intérieure ?

Comment, par des gestes simples, agir sur ces mécanismes pour rester en bonne santé et y prendre goût ?

Nous réaliserons ensemble un menu coloré, festif et léger, à partir de légumes de saison, orienté sur les salades et les sauces (raitas et chutneys), et aussi quelques desserts légers et digestes.

L'après-midi :

une autre nourriture du corps et de l'être avec les échanges de massage qui seront axés sur l'écoute et le lâcher prise dans la globalité corporelle, suivis d'un temps dédié au massage du ventre.



Cet atelier est conçu et co-animé par

- **Michel DACHAUD**, passionné de cuisine depuis toujours et guidé par le goût du partage, il transmet aujourd'hui la cuisine ayurvédique, au cours d'ateliers, de cours ou de séminaires et prépare les repas pour des groupes et particuliers à l'occasion d'événements, de réunions, de stages. Il reçoit sur rendez-vous pour un bilan et des conseils personnalisés orientés vers la nutrition et l'hygiène de vie, et propose des massages à l'huile chaude, selon la tradition ayurvédique. Site : <http://cuisiniervoyageur.blogspot.com> bientôt remplacé par le site "tablesindiennes.wifeo.com" en cours de création

- **Evelyne PERRON**, somatothérapeute et formatrice en massage d'accompagnement au bien-être, animatrice des ateliers du toucher. Site : www.zen-emoi.com.

Participation - Infos pratiques

Ce stage est ouvert :

- aux participants des Ateliers du toucher (corps à cœur)
- à toute personne ayant appris des techniques de massage (au sol de préférence)
- aux élèves en cours de formation de massage bien-être ou anciens élèves
- aux praticiens de massage bien-être ou relation d'aide par le toucher

Tarif journée : 56 € Tarif Plein - 46 Tarif Réduit (*TR : étudiants, demandeurs d'emploi)

+ supplément de 15 € pour le repas de l'atelier **cuisine ayurvédique**.

Prévoir : matériel de massage, tapis de sol, chaussons.

Hébergement : 16 € la nuitée (chambres à deux personnes). Possibilité d'arriver la veille. Prévoir serviettes de toilettes, draps.

Repas : chacun apporte de quoi pour les repas et les pauses (ingrédients à partager et/ou plats à réchauffer), l'association fournit la base du petit déj (pain, beurre, thé, café), les condiments et l'eau. Nous vous contacterons pour la coordination des plats.

Lieu : Le Moulin du Palacret à BÉGARD (22). En pleine nature, dans un site remarquable, situé à 14 km de la RN12 qui relie Brest à Rennes, à 15' de Guingamp et Lannion, à 40' de Saint-Brieuc (50km).

Bulletin d'inscription

Prénom NOM :

Adresse :

.....

Email :

Téléphone(s) fixe et/ou portable :

Je m'inscris à :

Vendredi 1er mars : Massage bien-être & Danse

Samedi 2 mars : Massage bien-être & Aromathérapie

Samedi 15 juin : Massage bien-être & Paroles

Dimanche 16 juin : Massage bien-être & Cuisine ayurvédique

Je règle à l'association Corps à Cœur un acompte de 30 €

nb : il ne sera pas encaissé avant la journée (non remboursable en cas de désistement sans justificatif - de 8 jours avant la journée).

Je réserve un hébergement aux dates suivantes

Je verse 10€ d'adhésion pour l'année 2012/2013 (faire un chèque à part à Asso Corps à Cœur)

J'ai pris connaissance et accepte les conditions de participation (cf blog ou jointes ou sur demande)

Date et signature :

Envoyez votre inscription, accompagnée de votre/vos chèque(s) libellé(s) à l'ordre de "Association corps à cœur", à l'adresse suivante : **Association Corps à cœur – 4 rue George Sand – 22000 Saint-Brieuc**

e mail : asso.corps-a-coeur@hotmail.fr **Blog :** <http://association.corps-a-coeur.over-blog.com>