



Atelier ayurvéda : Dinacharya

Samedi 14 juin

9H30/11H30

30 €



Dinacharya est un terme sanskrit, composé de deux mots :

« din » qui signifie jour et « acharya » qui exprime l'action.

En ayurvéda, la dinacharya consiste à mettre en place dans son quotidien un ensemble de techniques de nettoyage. Cette routine quotidienne, selon l'ayurvéda a une portée importante : se faire du bien et éviter ce qui est nocif.

Au cours de l'atelier qui sera proposé ce samedi, nous aborderons les différentes techniques de nettoyage de la sphère ORL : Jihva dauthi le nettoyage de la langue ; nettoyage des dents et massage des gencives avec poudre dentaire composée d'une synergie de plantes (merci d'apporter un verre et une brosse à dents pour l'expérience) ; l'absorption d'eau chaude pour hydrater et favoriser le mouvement vers le bas ; gandush : nettoyage de la bouche avec de huile de sésame ; jala neti : nettoyage du nez à l'eau salée ; Nasya pour la protection contre bactéries et pollution etc. Bien-sûr, comme d'habitude, rien ne vous sera imposé. Ces techniques ayurvédiques ancestrales sont destinées à nettoyer et à renforcer les tissus afin de prévenir certains désagréments liés à la saison automne/hiver en particulier.

Lieu : Maissonnette Soham, N°20 La Plessette 35230 ORGERES

Béatrice BERTHELOT