Atelier ayurvéda : Dinacharya nettoyage de la sphère ORL

Samedi 11 octobre 2025
9H30-11H30
30 €

L'ayurvéda véritable science de la vie donne des clés pour prendre soin de notre santé et ainsi éviter les maladies.
la dinacharya (routine quotidienne de santé holistique) permet de trouver un équilibre, de réguler l'horloge biologique et de renforcer le système immunitaire. Elle débute dès le réveil.
Au cours de l'atelier qui sera proposé ce samedi, un dossier complet vous sera remis avec explications, puis nous entrerons dans le concret de l'expérience en abordant les différentes techniques de nettoyage de la sphère ORL. Jihva dauthi le nettoyage de la langue puis nettoyage des dents et massage des gencives (merci d'apporter une brosse à dents et un verre pour l'expérience.) Absorption d'eau chaude pour éliminer les toxines et hydrater ; Gandush : nettoyage de la bouche avec de huile de sésame ; Jala neti : nettoyage du nez à l'eau salée ; Nasya : oléation du nez, pour se protéger des bactéries et de la pollution...
Bien-sûr, 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, en sachant qu'elles peuvent être pratiquées toute l'année.

Lieu : N°20, La Plessette 35230 ORGERES

Béatrice BERTHELOT praticienne en ayurvéda
Info@holiste-beatrice.fr
www.holiste-beatrice.fr
06 30 22 24 58