

Désintoxiquer le corps

*Par des méthodes entièrement naturelles dont la « **douche du système digestif** »*

**Les matinées du 27 et 28 avril 2019 à
Sterpenich**



Les causes de l'intoxication de l'organisme sont multiples : alimentation, assimilation, stress, anxiété, pollution, etc. La liste est infinie.

Or nous savons que l'engorgement de notre organisme est la cause de nombreuses maladies, de fatigue, de dépression et de vieillissement.

Au cours de ces 2 demi-journées, nous allons pratiquer plusieurs techniques de purifications du corps issues l'**ayurveda** et du yoga.

Certaines feront intervenir des respirations particulières, afin d'améliorer le fonctionnement de cet émonctoire très important : les poumons. Nous effectuerons également des pratiques spécifiques traditionnelles : le dhauti (nettoyage de la langue), jala neti, le lavage du nez, vamanadhauti, le nettoyage de l'estomac et shank prakshalana, la 'douche' de l'appareil digestif. Enfin, nous compléterons ce 'nettoyage' par des exercices de clarification du mental.

Dérroulement

Dès réception de votre paiement vous recevrez la 1ère semaine d'avril des notes pour préparer la cure et un programme de reprise alimentaire (avec des conseils de nutrition). Nous resterons ensuite disponibles pour vos questions et le suivi.

Pratiques : le samedi 27 avril de 9h30 à +/-11h30 et le dimanche 28 avril de 9h à +/-12h30

Nous prendrons ensemble le petits déjeuner du samedi et le déjeuner du dimanche. Les repas seront végétariens biologiques et adaptés à la désintoxication de l'organisme.

Bienfaits :

Au niveau physique

- amélioration de l'absorption des éléments nutritifs dans le sang
- la digestion en général s'améliorent
- équilibre et régularité des selles
- les réactions allergiques deviennent plus faibles, voire disparaissent
- les intolérances digestives peuvent également disparaître ou être moins marquées
- les champignons (y compris Candida albicans) et les parasites sont chassés (Shanka prakshalana est très efficace en complément des traitements spécifiques)
- la peau retrouve sa santé (l'acné, les boutons et les inflammations réduisent considérablement ou disparaissent)
- l'immunité est renforcée
- disparition de l'odeur désagréable de la transpiration
- disparition de la mauvaise haleine
- perte de poids (si on fait Shankha prakshalana régulièrement)

Au niveau subtil

- le réveil le matin devient plus facile
- le sommeil s'améliore considérablement
- le corps entier rajeunit
- augmentation de l'efficacité du travail et de la concentration
- regard et compréhension plus clairs
- les 5 sens (l'odorat, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe) sont purifiés et moins excités
- la qualité de méditation change radicalement, le mental devient plus transparent
- les blocages psychologiques s'atténuent

- l'optimisme et la motivation augmentent
- les émotions positives comme la joie et la reconnaissance dominent
- la confiance en soi et le contentement deviennent des bases de vie

⚠ Précautions : *Shanka Prakshalana doit être évité lors de la grossesse. Il est contre-indiqué aux personnes qui ont une tension artérielle très basse, des gastrites, des ulcères, des reins faibles, des calculs rénaux ou biliaires importants, un diabète chronique, une hernie ou des maladies mentales.*

Dans « The Globe du 1er juin 1993 » la princesse Diana affirmait s'être débarrassée ni plus ni moins que de sa fatigue chronique, de ses allergies, de ses migraines, de sa boulimie, de sa candidose et de ses maux de gorge chroniques grâce à ces méthodes.

Tarif repas inclus : 150 euros

En cas de désistement avant le 31/03 le total du montant vous sera remboursé (moins 7 euros), après cette date, 70% seront retenus

L'inscription est prise en considération à la réception du virement effectué sur le compte GKCCBEBB BE57 0689 0503 9935 au nom de Yoga Dradin Asbl

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée des paiements. Seul le paiement vaut inscription !!

Françoise Dradin est professeur diplômée de la Fédération belge de yoga et psychothérapeute. Elle enseigne à Sterpenich et à Luxembourg
Aurélien Rapeau étudie le yoga à l'Himalayan Iyengar centre.

Tous les deux ont suivi une formation spécifique sur les méthodes de purification du corps à l'institut de yoga intégral de Paris et au centre ayurvéda Nikki's Nest au Kérala.

Nous donnons ce stage avec succès depuis 16 ans !

Renseignements, inscriptions

+352 621 31 63 05 / +32 (0)63 23 28 44 / francoise.dradin@gmail.com

www.yogadradin.eu