
STAGE DE YOGA-DETOX DU 29 mars au 1^{er} avril 2013



Le Kriya-Yoga

« Le monde entier aspire à la liberté, et pourtant chaque créature est amoureuse de ses chaînes. Tel est le premier paradoxe et l'inextricable nœud de notre nature ».

Sri Aurobindo

L'art du yoga est accessible à tous, il nous offre des outils précieux pour explorer notre corps physique entre autres. L'écoute intérieure, l'association du souffle et du mouvement, l'accueil des résistances dans l'ouverture et libération des courants d'énergie sont au cœur de notre pratique. Les corps physique, mental et émotionnel purifiés retrouvent alors l'équilibre, la souplesse et l'harmonie d'origine. Pratique de postures (asanas), avec gestes (mudras), respiration (pranayama), concentration (dharana) et méditation (dhyana).

Stage du 29 mars au 1^{er} avril 2013

La pratique du stage sera essentiellement axée sur les postures, autant pour les découvrir que pour les approfondir, adaptés aussi bien aux débutants qu'aux yogis confirmés.

Déroulé d'une journée type.

Levé avec le soleil et après une collation (tisane), première séance de yoga d'une heure qui sera suivie d'une pause petit déjeuner d'une heure à base de jus fruits (Detox1)

On enchaîne avec un séance de 2H de yoga suivie d'une pause pour le déjeuner à base de jus de légumes (Detox2) où vous aurez le plaisir de profiter de la piscine (si possible) et du Spa et vous détendre jusqu'en début d'après midi ou vous prendrez une nouvelle collation(Détox3).

Puis départ pour une marche méditative de 2 heures suivie d'une pause détente et de massages pour ceux qui le souhaitent sans oublier une collation à base de jus de fruits et de légumes (Detox4)

En fin de journée où nous nous retrouverons pour partager une soupe (Detox5)

Et avant d'aller dormir, nous nous retrouverons pour une dernière séance de « méditation ».

Quelques mots sur l'enseignante :

Manna Megard née en novembre 65. Depuis une trentaine d'années. elle s'initie au yoga et différentes traditions orientales (professeur de kundalini Yoga.) En 2006 elle est initiée au kriya yoga par Marshall Govindam Satchidananda. Manna a aussi suivi la formation de professeur de l'Ecole de Kriya Yoga du Quebec

« Le Kriya Yoga de Babaji est l'art scientifique de l'union de l'Être à la Réalité Absolue par la Réalisation du Soi »

Cette forme de yoga est une synthèse des enseignements anciens de la tradition des 18 Siddhas, ravivée par un grand maître de l'Inde, Babaji Nagaraj. Il comprend un ensemble de « Kriyas », regroupées en 5 phases.

▶ **Le Kriya Hatha Yoga** : un ensemble de postures, les « Asanas », de verrouillages musculaires, les « Bandhas » et de gestes psycho-énergétiques, les "Mudras" qui ensemble favorisent la santé, la paix et l'éveil des principaux centres d'énergie, les « chakras ».

▶ **Le Kriya Kundalini Pranayama** : de puissantes techniques de respiration enseignées pour éveiller notre énergie potentielle et la faire circuler à travers les 7 principaux chakras, qui se situent le long de la colonne vertébrale, du coccyx jusqu'au sommet du crâne, la couronne. En éveillant les chakras, on relie les cinq plans de l'existence.

▶ **Le Kriya Dhyana Yoga** : la méditation ou l'art scientifique de la maîtrise de l'esprit va nettoyer le subconscient, développer la concentration, la vision et la clarté mentale pour éveiller l'intuition, la créativité et réaliser le "Samadhi", l'état de communion avec l'Un.

▶ **Le Kriya Mantra Yoga** : la répétition mentale de sons subtils pour éveiller l'intuition, l'intellect et les chakras. Les mantras deviennent un substitut au bavardage mental centré sur le « je » et facilitent l'accumulation de grandes quantités d'énergie. Le mantra nettoie également les tendances subconscientes habituelles.

▶ **Le Kriya Bhakti Yoga** : le service et les activités de dévotion pour animer la félicité spirituelle et l'Amour divin, pur et universel. À mesure que l'on perçoit le "Bien-Aimé" en toutes choses, toutes nos activités deviennent graduellement imprégnées de douceur.

Transmis de façon directe depuis sa source, le Kriya Yoga de Babaji permet une transformation intégrale de l'individu sur tous les plans de l'existence : physique, vital, mental, intellectuel et spirituel. C'est un art accessible à tout chercheur sincère, adapté à notre ère et à notre mode de vie.



La Detox (avec DETOX-DELIGHT-PARIS).....

Qu'est-ce que la detox ? Par Détox-Delight :

Détox est un synonyme de purification de l'organisme.

« Le stress, une alimentation mal équilibrée et une activité physique insuffisante mais aussi des polluants et toxines absorbés par le biais des aliments, de l'eau et de l'air, pèsent sur notre métabolisme, entraînant une perte de bien-être et de forme physique. A cela viennent s'ajouter d'autres effets secondaires comme la prise de poids, des problèmes d'estomac, des troubles digestifs et du métabolisme ainsi qu'une peau présentant des impuretés. »

On entend par detox la manière naturelle par laquelle l'organisme se débarrasse des toxines, polluants et autres dépôts accumulés.

Notre organisme est naturellement armé pour faire face à ces toxines en quantité limitée, mais avec le temps et suite à de trop fortes sollicitations, ces toxines peuvent réellement affecter notre santé.

C'est la raison pour laquelle il est conseillé de débarrasser régulièrement l'organisme de ces substances toxiques.

Dans de nombreux cas de maladies chroniques ou d'allergies, une detox est également conseillée car l'organisme peut ainsi se reposer, retrouver ses forces et récupérer.

La detox, c'est la clé de la santé de la beauté vers plus de bien-être cela est désormais possible avec Détox-Delight avec des programmes de detox efficaces à partir de cures de jus de fruits et légumes frais qui aident l'organisme à se débarrasser de manière simple et naturelle des toxines, polluants et autres déchets Lors d'une cure de detoxification uniquement à base de jus l'organisme, qui n'est pas occupé par la digestion d'aliments solides, peut investir l'énergie ainsi économisée dans l'évacuation des dépôts et l'élimination des toxines, ce qui accélère le processus de detoxification.

Détox Delight c'est des recettes saines et délicieuses, élaborées par des experts en nutrition et des cuisiniers gastronomiques de renom, spécialistes des aliments crus.

Tous les jus sont préparés chaque jour à partir de produits frais de premier choix, en veillant à préserver tout particulièrement leurs qualités nutritionnelles. ils contiennent ainsi des nutriments organiques et enzymes actives qui stimulent le métabolisme et soulagent les intestins et le foie.

Pour favoriser le processus de détoxification, Détox-Delight vous recommande des soins d'accompagnement détox :

Soins spa détox Notre peau joue un rôle primordial dans le système de détoxification et d'élimination de notre organisme. La circulation sanguine est favorisée par des soins d'accompagnement détox comme des **massages, bains, Yoga détox** Des exercices de yoga faciles sont parfaits pour canaliser l'énergie du corps pour la mettre à profit du processus de détoxification, ainsi que pour stimuler en douceur l'équilibre hormonal, la circulation sanguine et la régénération cellulaire. Pratiqués régulièrement, ils raffermissent le corps et permettent de retrouver plus de sérénité, de vigueur et d'harmonie.

Quelques conseils de produits cosmétiques et produits de soins corporels par Détox-Delight

Pendant toute la durée de votre programme détox, il est préférable d'utiliser des produits aussi naturels que possible et contenant le moins de produits chimiques possible. Cela vaut pour les produits de soin du visage, de soins corporels, dentaires et capillaires

Quelques conseil après la cure de détox par Détox-Delight :

Après une cure détox, ne présumez pas trop de votre organisme. Ne le confrontez pas immédiatement avec des produits fast food ou du chocolat. Réhabituez-le plutôt progressivement aux aliments « normaux » De manière idéale, ne prenez rien d'autre le lendemain d'une détox que des fruits, de la salade et des légumes cuits à la vapeur, pour ne pas trop fatiguer le foie et le système digestif. Le deuxième jour, vous pouvez aussi ajouter des oeufs, du fromage de type « cottage » ou « feta », du yaourt de chèvre ou de brebis. A partir du troisième jour, la viande (si possible de la volaille bio) et le poisson sont de nouveaux autorisés. Continuez de prévoir de petites portions. Ne mangez pas de trop !

Le processus de détoxification n'étant pas encore complètement terminé dans l'organisme, nous vous recommandons de renoncer si possible à l'alcool, la nicotine, la caféine, aux aliments trop sucrés ou de synthèse, et aux édulcorants. Les seuls édulcorants autorisés sont le miel, le sirop d'érable ou le sirop d'agave. Il convient également d'éviter des aliments trop acides pour ne pas perturber immédiatement l'équilibre acido-basique nouvellement retrouvé.

Quelques conseils de préparation à la cure de détox par Détox-Delight:

Vous vous préparerez de manière optimale à nos cures en commençant par limiter quelques jours auparavant la consommation de viande, fromage, farine de blé, sucreries, alcool, caféine et nicotine. Notre astuce : essayez d'abandonner chaque jour un nouvel aliment / une autre source de plaisir figurant dans cette liste, puis passez progressivement à des plats plus légers à base de légumes et de poissons cuits à la vapeur. Au plus tard 2 jours avant le début de votre cure, prévoyez 2 journées destinées à préparer votre organisme sans peser sur la digestion. Selon vos préférences, choisissez une journée fruits ou légumes (cuits à la vapeur, en soupe ou crus) que vous associerez à du riz ou des pommes de terre en quantité modérée. Nous vous conseillons de renoncer aux protéines animales.