

CURE DETOX, CURE DETOX AYURVEDIQUE, PANCHAKARMA

Quelles différences ? Laquelle choisir ?



Sous ces trois termes, beaucoup de confusions et de méconnaissances. Faisons un petit tour de table pour y voir plus clair.

Eclairé, votre futur choix pourra ainsi se faire en parfaite connaissance et en fonction de vos désirs, besoins et envies !

LA CURE DETOX : Une cure détox (abréviation de détoxification) a pour objectif de favoriser l'élimination naturelle des toxines, afin de permettre un meilleur fonctionnement de notre corps.

Différentes techniques sont utilisées afin d'augmenter le travail des organes émonctoires et de faciliter l'élimination des déchets.

Ce type de cure peut être proposé sous la forme de séjours de deux, trois ou quatre jours, voire occasionnellement d'une semaine. Suivant les organisateurs, l'alimentation est plutôt biologique, souvent végétarienne et parfois végane. Les lieux souvent situés au calme, proche de la nature, sont propices au ressourcement. Les activités proposées sont variées et comprennent parfois des massages bien-être, du yoga, de la spiritualité, de la méditation et des balades en extérieur.

LA CURE DETOX AYURVEDIQUE : Celle-ci se distingue par une approche différente puisqu'elle va mettre en œuvre des pratiques issues de l'ayurveda. L'approche est globale et personnalisée en fonction du bilan ayurvédique établi à votre arrivée. Cette cure comprendra une hygiène de vie appelée **Dinacharya** (ou routine de vie) et tout un programme d'activités et d'accompagnements spécialement adaptés aux besoins psychiques, physiques, émotionnels et spirituels des curistes. L'alimentation sera végétarienne principalement, avec une attention particulière aux hypersensibilités et intolérances, la finalité étant de réduire au maximum les toxines et déchets engendrés par nos habitudes de vie inappropriées ou en inadéquation avec nos besoins fondamentaux. Seront également proposées tout au long du séjour des boissons chaudes, infusions ou décoctions spécifiques à chacun et un accompagnement phytothérapeutique. Ces principes sont appelés **Langhana**.

Exemples de pratiques proposées : Massages thérapeutiques de type Abhyanga avec toutes ses variantes, shirodhara, shirochampi, shirolepam, kansu, baluka, enveloppements d'herbes, massages aux pochons, picchu, mukhabhyanga ... (au moins deux soins par jours) complétés par de la sudation sèche ou humide et occasionnellement, suivant les cas, accompagnés par une légère purge.

Les journées seront rythmées par du Hatha yoga, du Yin yoga, du yoga Nidra, de la méditation, des promenades ressourçantes, des échanges et partages autour de l'ayurveda.

LE PANCHAKARMA : Le Panchakarma est la forme traditionnelle Indienne de détoxification du corps et de l'esprit. C'est un ensemble de soins qui se compose du **Purvakarma**, qui lui-même se subdivise en **Snehana** (oléation externe et interne) et **Swedana** (sudation). Puis vient le Panchakarma, composé de ses 5 soins classiques (vamana, virechana, vasti, nasyam, rakta moksha) et enfin le **Paschat Karma** qui se décline en **Samsarjana Krama** (protocole diététique gradué), **Shama** (techniques palliatives) et **Rasayana** (réjuvénation).

Ces thérapies ne vont pas forcément toutes être utilisées. Il est important de comprendre que le Panchakarma est prescrit de façon spécifique pour chaque individu, dans le but de répondre à ses besoins physiologiques et psychologiques.

Le Panchakarma est l'outil le plus puissant que nous utilisons en Ayurveda pour purifier le corps et reconstruire sa force interne. C'est l'élément essentiel pour accompagner tout déséquilibre chronique, qu'il soit physique ou mental.

Le Centre Ayurvédique Caladois et son partenaire, l'association « **Ayurveda Mon Ami** », basés à Villefranche sur Saône, offrent depuis plus de 16 ans le meilleur des cures. Les retours positifs, enthousiastes et reconnaissants de nos clients Français, Allemands, Suisses, Belges, Anglais ou d'autres nationalités encore, nous confortent dans nos actions et notre choix de rendre l'ayurveda et ses bienfaits les plus accessibles possible. Retrouver son équilibre, stimuler les capacités d'autoguérison de son corps pour retrouver la pleine santé, en harmonie avec notre environnement devrait en effet être une priorité pour chacun d'entre nous.



Nous continuons donc à vous proposer de nouvelles cures, tout au long de l'année, et disposons de plusieurs lieux de cure répartis en région Rhône-Alpes et en Provence.

Vous vous sentez fatigué(e), épuisé(e), sans énergie, vos articulations ou votre dos sont douloureux, le sucre vous cause soucis, votre ventre est gonflé, votre transit irrégulier, l'alcool et une alimentation inadéquate vous perturbent depuis un certain temps, vous souffrez de dépression, ou d'un burn-out, d'arthrose ou de constipation, de problèmes de peau.... Si vous répondez au moins une fois « oui », une cure est faite pour vous. Faites de votre santé la priorité absolue et offrez-vous une cure ayurvédique. Laissez-nous prendre soin de vous. Nos intervenants professionnels sont là pour vous aider. Nous avons conçu des cures spécifiques adaptées à vos besoins et directement basées sur les principes du Panchakarma tel qu'il est pratiqué en Inde. Elles vous permettront de retrouver la vitalité, l'équilibre, la joie et l'énergie.

Renseignements : WAHL Jacques

Educateur de santé, Conseiller et Thérapeute corporel.

Certifié par l'Institut JIVA à Faridabad – Inde

Certifié par le centre Ayush Kama - Rishikesh- Inde

131 rue Auguste Aucour

69400 Villefranche-sur-Saône

Tel : 06 88 25 00 37

www.ayurveda-wahl.fr

www.ayurvedamonami.fr

Président honoraire de l'**association "AMA"**

Membre du CA de la **Fédération Française d'Ayurvéda**

Membre de l'association « **Ayurveda En France** »

