

## L'association VEDA

Notre souhait est de promouvoir

- l'Ayurveda,
- le développement personnel,
- les thérapies alternatives
- l'utilisation des plantes médicinales locales.
- l'écologie,
- l'éco-habitat,

Ainsi, nous avons choisi de nous installer dans un lieu préservé et avons imaginé un lieu d'accueil et de soins intégré et respectueux de l'environnement.

## AYURVEDA

Consultations

Diététique

Soins

Massages

Cours de Yoga



**Sarala Lucet-Ventura**

Infirmière, cadre de santé.

Diplôme de praticien en Ayurveda

Institut Européen d'Etudes Védiques.

**Marc Ventura**

Masseur kinésithérapeute.

Diplôme de massage Ayurvédique

Institut Européen d'Etudes Védiques.

L'Ayurveda est un mot sanskrit qui signifie littéralement "science (véda) de la vie (ayur)".

Née en Inde il y a quelques millénaires, l'Ayurveda, **système de santé holistique**, est aujourd'hui reconnue par l'OMS comme «médecine traditionnelle».

L'Ayurveda considère que la personne est un microcosme de l'Univers, composé des **cinq éléments**, l'éther (ou espace), l'air, le feu, l'eau et la terre.

Ces cinq éléments se combinent pour former trois forces fondamentales, les **dosha** (humeurs): **Vata** (éther et air), **Pitta** (feu) **Kapha** (eau et terre).

La combinaison des trois dosha est **unique pour chaque individu** et détermine sa nature sur les plans physique, émotionnel, intellectuel et spirituel, c'est ce que l'on appelle "**prakriti**" ou **constitution**.

Selon l' **Ayurveda**, c'est le **déséquilibre** (excès ou carence) **entre les dosha** qui crée une perturbation métabolique, et ultimement, la maladie.

Après avoir diagnostiqué la nature du déséquilibre doshique responsable des problèmes de santé qui vous indisposent, nous vous proposons une **prise en charge personnalisée**, à l'aide des différentes techniques de soin ayurvédique

C'est par la compréhension et le respect de votre propre fonctionnement que vous pourrez optimiser votre santé et être acteur de la prévention de toute forme de déséquilibre.

- Conseils diététiques
- Hygiène de vie
- Utilisation de plantes
- Massages
- Soins corporels spécifiques
- Cures de détoxination
- Exercices de yoga



# Les

**Abhyanga:** le massage ayurvédique par excellence. Massage personnalisé de tout le corps à l'huile médicinale. Il vise à rééquilibrer les dosha, purifier le corps, éliminer les toxines, faciliter la circulation des énergies, supprimer les blocages, les tensions et les fatigues.

**Svedana:** application de vapeur de plantes médicinales sur tout ou partie du corps, après avoir fait une application d'huile.

**Udvaartana:** massage vigoureux des parties adipeuses du corps avec des herbes ayurvédiques ou de la farine de pois chiche pour stimuler l'écoulement d'énergie dans le corps, nettoyer et affiner la structure de la peau.



**Basti:** application d'huile médicinale sur une partie spécifique du corps, notamment au niveau de la colonne vertébrale, très utile dans les problèmes de type lombalgies, cervicalgies, sciatique...

# Soins

**Utsadana:** application de poudre de plantes sur tout le corps, pour nettoyer la peau, éliminer les cellules mortes et permettre une meilleure respiration et élimination par les pores.

**Shiro-Dhara:** application par un filet ininterrompu d'huile médicinale sur le front, utilisé dans les problèmes de stress, troubles du sommeil...



**Kansu:** Ce massage se pratique à l'aide du kansu (bol constitué d'un alliage de 5 métaux) et de ghee (beurre clarifié indien) passé doucement sur la plante des pieds. Ce massage relaxe le corps dans sa totalité ainsi que le mental, et favorise un meilleur sommeil.

**D'autres techniques peuvent être utilisées selon vos besoins spécifiques.**

# Le lieu

## d'accueil

**Besoin de vous évader le temps d'une halte au cœur de la nature?**



**Nous vous proposons:**

- la location du **gîte** avec 2 ou 4 chambres.

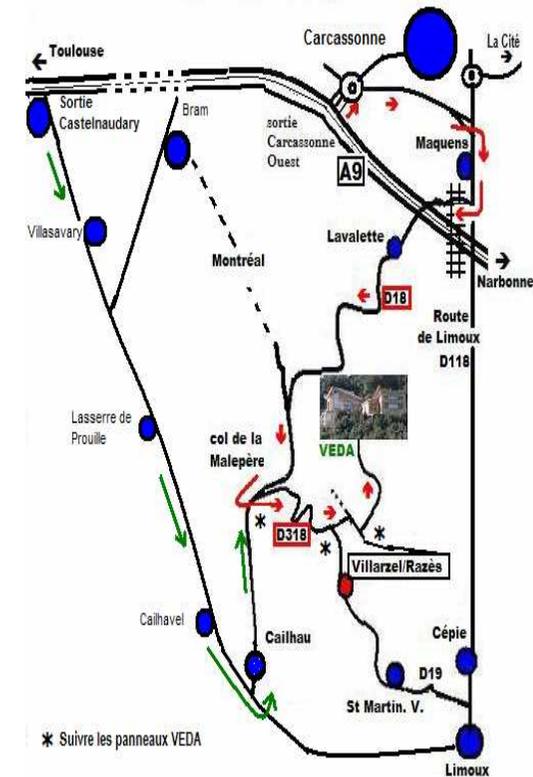
- la location de 2 **chambres d'hôtes** communicantes.

- des week-end **"Découverte de l'Ayurveda"**, avec une consultation et des conseils diététiques adaptés à votre constitution, un soin et des bases de cuisine ayurvédique.

- un lieu pour **stages** de 8 à 10 personnes (voire plus, en collaboration avec gîtes voisins)

# Plan d'Accès

A 18Km de Carcassonne, à 1heure de Toulouse et de Narbonne, au cœur de la Malepère.



GPS: lat: 43.1412 / long: 2.2154

→ sortie Carcassonne Ouest en provenance de Narbonne

→ sortie Castelnaudary en provenance de Toulouse

**7 Les Crémades Hautes**  
**11300 Villarzel du Razès**  
**04.68.69.67.28**  
**06.19.88.56.66**  
[www.ayurveda-sante.com](http://www.ayurveda-sante.com)