

## Bulletin d'inscription

### A renvoyer rempli lisiblement et signé

- par mail à  
info@yoga-et-coaching.ch ou
- par poste à  
Eveline Waas Bidaux  
Espace Kalyana  
Chemin Lullin 26a  
CH-1256 Troinex, Suisse

Je m'inscris à l'atelier du 12 janvier 2019 et 16 mars 2019 de Carole Zinsel, Initiation à l'Ayurveda à Espace Kalyana, Troinex. Merci d'entourer la/les date-s de présence.

Nom :	
Prénom :	
Adresse postale :	
Adresse mail :	
No. tél. portable	
Je soussigné-e déclare avoir pris connaissance et accepte les conditions de participation mentionnées dans le présent document.	
Lieu et date :	
Signature :	

## Carole Zinsel

Dr en Médecine ayurvédique (BAMS)



Carole Zinsel est une des premières suisses à avoir fait ses études en Médecine ayurvédique en Inde (6 ans) et obtenu un BAMS (Bachelor of Ayurveda Medecine and Surgery). Elle consulte actuellement au Centre Ayurveda à Belmont-sur-Lausanne ([www.santeparlayurveda.ch](http://www.santeparlayurveda.ch)) pour des bilans de santé, des déterminations de constitution, des conseils d'hygiène de vie et alimentaires personnalisés et pratique les différentes thérapies et techniques manuelles ayurvédiques. Son immersion totale dans la culture indienne lui a permis d'intégrer facilement les concepts de l'Ayurveda, d'en expérimenter les bienfaits et de les transmettre à sa patientèle occidentale. Carole Zinsel enseigne également dans différents centres de yoga et écoles.

[www.santeparlayurveda.ch](http://www.santeparlayurveda.ch)

**Espace de pratiques**  
posture, mouvement, respiration,  
concentration, présence, méditation  
**Espace de prévention et de thérapies**  
corps, énergie, esprit  
**Espace de rencontre**  
avec soi et les autres



## Initiation à l'Ayurveda pour le quotidien

atelier et formation continue YCH

avec

## Carole Zinsel

Dr en Médecine ayurvédique (BAMS)

**12 janvier 2019**

**+**

**16 mars 2019**

[www.espace-kalyana.ch](http://www.espace-kalyana.ch)  
Troinex-Genève - Suisse

## Initiation à l'Ayurveda pour le quotidien

Cette initiation à l'Ayurveda permettra de comprendre les principes de base, la constitution naturelle et quelle routine quotidienne ces données impliquent, ainsi que l'influence des saisons, l'impact de la nutrition et les éventuels traitements appropriés.

### Introduction à l'Ayurveda

- Définition
- Caractéristiques
- But
- Contexte historique et mythologique

### Les principes de base

- 5 éléments ayurvédiques
- Anatomie subtile
- Concept de santé

### La constitution naturelle Prakriti

- Définition
- Facteurs d'influence
- Types
- Avantages
- Détails de chacune
- Travaux pratique : déterminer sa propre constitution

### La routine quotidienne

#### Dinacarya

- Définition
- Importance
- Bénéfices
- Etapes

### La routine saisonnière

#### Rtucarya

- Définition
- Cycle annuel saisonnier

### La nutrition Ahara

- Généralités
- 6 saveurs
- Prises de repas
- Groupes d'aliments
- Travaux pratique : planifier ses mets d'une journée

### Les traitements Cikitsa

- Généralités
  - Traitements préventifs, curatifs et purifiants
- Panca karma*

### Buts du cours :

- Se familiariser avec les concepts de base de l'Ayurveda et leur applicabilité au quotidien
- Etre capable de déterminer sa constitution, connaître sa tendance physique et psychologique ainsi que de préciser son destin pathologique pour mieux mettre en œuvre les moyens de préserver sa santé
- Se reconnecter à sa nature profonde en se nourrissant selon sa constitution naturelle
- Faire le bon choix selon ses besoins constitutionnels parmi les différents types de traitements proposés dans les médias

**Dates :** 12 janvier 2019 et 16 mars 2019, horaire 9h15 à 16h15, possible de ne faire que la 1ère journée, mais obligatoire d'avoir suivi la 1ère pour suivre la 2ème journée.

**Délai d'inscription et de paiement :** 12 décembre 2018 (votre place est réservée à réception du paiement)

**Formation continue :** 2 x 6 h, attestation officielle par Yoga Suisse aux enseignant-e-s de yoga

**Nombre de participants :** min. 8 personnes à nombre d'inscriptions limité.

**Lieu :** Espace Kalyana, chemin Lullin 26a, CH-1256 Troinex-Genève, Suisse

**Tarif :** membres actifs YCH : CHF 260.-, non-membres : CHF 285.-.

Pour 1 journée : Membres actifs YCH : CHF 150.- Non-membres : CHF 165.-  
Paiement à faire en 1x sur compte Postfinance Eveline Waas Bidaux 1255 Veyrier no. 30-347447-3

IBAN : CH63 0900 0000 3034 7447 3  
BIC : POFICHBEXXX

**Repas :** Pique-nique de midi à apporter soi-même. Boissons chaudes à disposition.

**Inscription :** Eveline Waas Bidaux  
info@yoga-et-coaching.ch, 079 25 35 111

**Conditions de désistement :** Jusqu'à 15 jours avant le début du cycle 50% de remboursement, ensuite plus de remboursement possible. Prière de s'annoncer en cas d'absence.

[www.espace-kalyana.ch](http://www.espace-kalyana.ch)  
[www.santeparlayurveda.ch](http://www.santeparlayurveda.ch)



[www.espace-kalyana.ch](http://www.espace-kalyana.ch)  
Troinex-Genève - Suisse

Bulletin d'inscription – à découper ici