

Centre Anjali

'Nettoyage' de printemps et rencontre de méditation

Mantra yoga – Kriya mudra



Shankaprakshalana est une pratique traditionnelle majeure du Hatha Yoga.

Elle consiste en un nettoyage complet du système digestif et l'on en ressent beaucoup d'effets positifs sur la santé.

En particulier elle apporte une amélioration des problèmes digestifs chroniques comme la constipation, les ballonnements, une mauvaise assimilation ... Elle régule le système nerveux végétatif et donc optimise le fonctionnement général de tous les organes.

La technique permet d'éliminer de nombreuses toxines dans l'organisme, ce qui a pour effet d'accroître l'énergie et la vitalité.

Cette pratique peut être également une opportunité pour réorienter son alimentation.

D'autres techniques sont abordées pendant le week end ; Jala Neti (nettoyage nasal à l'eau salé), Nauli (libérer l'énergie solaire), Kapalbhatai (l'hygiène respiratoire), Trataka (la clarté mentale par la concentration), le mantra yoga (le son qui nettoie le mental avec initiation avancée pour ceux qui le souhaitent), Kriya Mudra (initiation 2^{ème} et 3^{ème} degré pour ceux qui ne sont pas encore appris) ...

Il est conseillé d'arriver la veille au soir, en particulier pour ceux qui habitent loin du centre.

Les pratiquants commencent le samedi à 8h00 et se terminent le dimanche à 15h00.

Le repas du vendredi soir doit impérativement être léger (soupe).

Un protocole particulier concernant la nourriture doit être suivi après le nettoyage. Riz ou kéchari pendant 48h puis régime particulier sur une semaine pour réintroduire progressivement les différents types d'aliments.

Coût du week-end : 170 euros nouveaux inscrits, 120 euros pour les personnes déjà initiées au mantra yoga, nourriture et hébergement du samedi soir compris.

20 euros supplémentaire pour la nuitée du vendredi soir.

Ce stage est limité à 14 participants pour la pratique du nettoyage Shankaprakshalana.

/

Inscription > en envoyant un acompte de 50 euros à l'ordre d'Anjali en précisant votre participation (WE complet, dimanche uniquement, hébergement la veille, heure d'arrivée) .

Coût de la journée du samedi : 80 euros

Coût de la participation le dimanche : 20 euros/ 70 euros pour ceux qui n'ont pas encore été initié au mantra yoga par le centre Anjali.

Hébergement : 20 euros par nuit.

A envoyer au Centre Anjali, 114 rue Michel Montaigne 33350 Castillon la Bataille.

