

## Stage de Yoga entre dunes et pins à Notre Dame

Nous étions 8 femmes d'âges et d'horizons différents, mais toutes avec un esprit "yoga". La bienveillance et le respect des différences de chacune a largement contribué à la sérénité de ces 5 jours où nous avons suspendu le rythme habituel de notre vie. Toutes avec l'envie de découvrir ce que Sophie avait à nous transmettre de son expérience de l'Ayurveda auquel elle a été initiée en Inde. Nous nous sommes laissées aller au "lâcher-prise".

L'Ayurveda, connaissance (science) de la vie. Bien évidemment, nous ne sommes pas devenues "maîtres" en la matière, juste sensibilisées à cet art du mieux-vivre à introduire dans notre quotidien occidental. Quant à trouver l'équilibre parfait entre le corps, l'âme et l'esprit, nous avons appris que nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir!

Donc, la pratique du yoga, les massages de pieds et la cuisine ayurvédique ont rythmé nos 5 jours de stage

Nos journées démarraient avant la levée du jour:

Première expérience: le Gandush . A peine réveillées et habillées chaudement (il faisait entre 2°et 5°), nous partions pour une petite marche (10mn) avec une cuillère d'huile de sésame à faire tourner dans la bouche. Certaines ont été assez courageuses pour être puristes et marcher pieds nus. Ça pique!!!

le Gandush est pratiquée pour l'hygiène buccale et la protection de l'émail, mais aussi comme détox. à travers les muqueuses buccales.

Après avoir craché l'huile mélangée à la salive, grattage de la langue à la cuillère. Beurk!

Sophie était équipée de son gratte-langue indien, la classe! Recommandation: ne pas aller trop loin pour garder les bonnes toxines. Puis, rinçage.

On avale ensuite un verre d'eau chaude (activation du métabolisme et élimination des toxines). Je le préfère avec du jus de citron pour son apport en vitamine C et le rééquilibre du PH du corps. Et c'est meilleur!

Nous démarrons la première séance de yoga postural de la journée avec temps de méditation(1h à 1h30).

Ensuite, petit déjeuner composé de fruits, céréales, yaourts, thé ou tisane.

Quartier libre pour certaines, c'est le moment des ablutions. Les autres étaient d'épluchage de légumes pour le déjeuner. Et oui, il faut aussi penser à l'intendance pour

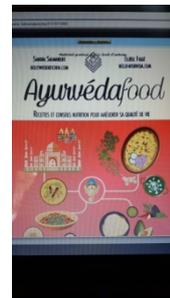
nourrir tout ce petit monde! Sophie avait pensé à tout: répartition des tâches et réserves de courses bio!

La deuxième partie de la matinée était consacrée à une pratique de la marche en pleine conscience ou marche afghane à travers les pins jusqu'à la plage. Que du bonheur dans ce havre de paix!

Nous avons eu la chance d'avoir un temps très lumineux et nous avons bien profité des belles images qui s'offraient à nous!

Petite confidence: le yoga de la langue était pratiquée aussi! Il faut bien communiquer! 8 femmes sans parler, ça ne dure pas éternellement! :)

Le déjeuner ayurvédique était composé de légumes variés cuits au wok et agrémentés de graines aromatiques ou d'épices. Très gouteux!



Un petit livre de recettes simples et basiques:

Chaque graine ou épice a sa propriété pour retrouver un équilibre selon notre Dosha (constitution de base ou humeur)? Nous pouvons être d'humeur Vata, Pitta, ou Kapha. Quand les trois humeurs sont équilibrées, on atteint un bon état de santé.

Ah aussi, je vous recommande la recette du lassi à la betterave. Délicieux!

Pour digérer toutes ces bonnes choses agréablement, un petit massage de pieds vaut une sieste avec ou sans le bol Kanzu. Ce bol de forme arrondie est composé d'un alliage de cinq métaux dont le principal est le cuivre. Il calme le feu pour retrouver calme et bien-être. Ce massage touche les points réflexes du pied. Pour bien masser, on utilise le ghee ou de l'huile. Une invitation au voyage... des rêves!!!

Nouvelle séance de yoga, marche jusqu'à la plage, méditation.

Moment d'étonnement et de curiosité sur la plage: des grosses méduses s'étaient échouées (la chaleur des semaines précédentes en seraient la cause) et des milliers de groseilles de mer. Prendre le temps d'observer, d'admirer les merveilles de la nature. C'est aussi ça être dans le présent! Même si les méduses échouées nous paraissaient un peu ... visqueuses!!!

Après le diner, toujours ayurvédique (j'ai appris que pour ne pas le dénaturer, on ne réchauffe pas un aliment déjà cuit).

Une petite veillée pour finir la journée ensemble: échanges sur un thème choisi par Sophie. Hautement philosophique, bien sur! :)

Bonne nuit!

J'oubliais! Une nouvelle expérience pour certaines: une journée mono-diète à la pomme (sous toutes ses formes) accompagnée de thé ou tisane à volonté. Ça nettoie et repose le corps. Et ce n'est pas aussi difficile qu'on peut le penser. Une petite victoire pour certaines épicuriennes!!!!



Voilà, vous savez tout ou presque. A expérimenter ou à ré-expérimenter!!!!

Merci à Sophie pour son sourire et sa bienveillance constante. Merci à ses parents pour le prêt de cette sympathique maison à la mer. Merci à vous toutes, les filles, pour votre bonne humeur et votre gentillesse.

S.

