**Formation : Equilibre de santé Global selon Deepak Chopra**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objectif :** Vivre en pleine santé, vitalité et joie grâce à l’Ayurveda en découvrant des outils concrets adaptés à votre profil physiologique, psychologique et émotionnel. Cette formation très complète comprend des apports scientifiques parmi les plus récents associés à ceux des civilisations ancestrales ayurvédiques. De nombreux outils pratiques vous permettent de devenir le meilleur garant de votre santé.**Programme de la formation :** Cette formation vous permet d’apprendre à remédier durablement à vos déséquilibres. En adoptant une vie saine et une pratique quotidienne ressourçante, vous rétablirez et maintiendrez l’harmonie dans votre corps et votre esprit. Les résultats de cette approche globale sont spectaculaires |  |

Session 1 : **Initiation aux principes fondamentaux de l’Ayurvéda,** (Sciences de la Vie). Découverte de votre constitution physique et mentale à travers les « doshas »: Vata, Pitta et Kapha. Expérimenter les bienfaits de la méditation et du yoga.

Session 2 : **Nourrir votre corps, votre esprit et votre âme:** choisir les aliments les plus nutritifs pour votre constitution. Adopter des pratiques alimentaires adaptées pour optimiser votre santé, maintenir votre juste poids, une bonne digestion et réduire vos symptômes dysfonctionnels. A l’issue de cette session, vous aurez des conseils nutritionnels personnalisés que vous pourrez mettre en place dans votre vie quotidienne occidentale.

Session 3 : **Savoir se régénérer et éliminer les toxines pour garder une vitalité optimale**. Adopter une routine quotidienne ressourçante pour bien dormir, se détendre et prendre soin de soi. Dans cette session pratique, nous vous proposons des méthodes concrètes pour vivre au mieux vos phases de changement et transformation des différentes étapes de votre vie.

Session 4 : **Utiliser ses émotions pour vivre dans la joie.** Les émotions négatives peuvent devenir nuisibles si elles ne sont pas évacuées correctement. Comment identifier les réactions biologiques pour développer un regard positif sur nous et sur les autres. Par l’apprentissage de techniques de communication consciente, vous saurez réguler vos tensions pour avoir une relation harmonieuse et joyeuse au monde**.**

Session 5 : **Les cinq portes d’accès à votre puissance de guérison intérieure**. Utiliser vos cinq sens, ouïe, toucher, vue, odorat et goût pour guérir, nourrir et équilibrer tout votre être. Cette session comprend des activités pratiques liées aux cinq sens (aromathérapie, massage, sons …)

**A qui s’adresse cette formation ?** Toute personne souhaitant équilibrer ses émotions, son corps physique et psychique, pour améliorer durablement sa vitalité. Vous êtes déjà en bonne santé, cette formation vous permet de conserver ou de retrouver votre juste poids et de rester jeune même en prenant de l’âge…

|  |  |
| --- | --- |
| Calendrier de la formation : 5 jours du 15 au 19 janvier 2017**Lieux des stages :** Stage résidentiel (R) à 1 heure de route de Paris Ouest ou 1 heure de train de la Gare St-Lazare - Stage non résidentiel (NR) à Levallois (92) - *Sur demande : stage non résidentiel en week-end, ou en résidentiel en province/à l’étranger (anglais/italien possibles).* | IMG_3086 |

Tarifs : 900 euros\* (5 jours) - *Prix TTC pour les particuliers - Entreprises : nous contacter - convention de formation sur demande.*

\* Hors frais d’hébergement et de bouche. **Réservation avec versement d’un acompte de 200 euros.**

**Inscription:** à l’occasion d’une RDV ou sur le site [www.catherinefrade.com](http://www.catherinefrade.com)

|  |  |
| --- | --- |
| catherine-frade-accueil | **Fondatrice :** Catherine Frade, psychologue, coach systémique, Dr en Pharmacie, est également instructeur certifié du Chopra Center en Californie, membre du réseau souffrance et travail, et membre du conseil d’administration de l’association EMDR France. Elle s’est en outre formée à différentes approches européennes, asiatiques et américaines. [www.steliaxe.com](http://www.steliaxe.com) & [www.catherinefrade.com](http://www.catherinefrade.com) |