

Quels sont les bénéfices du programme de *Santé Parfaite*?

En pratiquant les techniques apprises dans le programme de *Santé Parfaite*, vous serez capables de:

- Réduire le stress
- Identifier votre personnalité corps-esprit (dosha)
- Améliorer votre digestion et votre sommeil
- Libérer la toxicité émotionnelle
- Créer une nutrition quotidienne optimale
- Diminuer votre pression sanguine

Les Drs Deepak Chopra et David Simon ont fondé le Centre Chopra pour le Bien-Être à Carlsbad, en Californie, dans le but d'offrir aux personnes du monde entier des programmes de gestion du stress, d'harmonie corps-esprit, de santé émotionnelle et d'amélioration de leur qualité de vie. Tous deux pratiquent et enseignent la fusion de l'Ayurveda et de la science moderne depuis plus de 35 ans.



DEEPAK CHOPRA, M.D.

Reconnu comme l'un des grands spécialistes mondiaux de la médecine holistique (équilibre pensée/corps/esprit), le Dr Chopra consacre sa vie à la recherche sur les mécanismes

de la santé et du bien-être. Auteur de plus de 80 livres, Deepak travaille à faire évoluer la perception du bien-être physique, mental, émotionnel, spirituel et social.



DAVID SIMON, M.D.

Le Dr David Simon, neurologue reconnu par le conseil de l'Ordre, est un pionnier de la médecine holistique. Depuis qu'il a co-fondé le Centre Chopra pour le Bien-Être, avec Deepak Chopra, M.D. au

début des années 1990, le Dr Simon est devenu l'une des autorités les plus reconnues en ce qui concerne les liens entre la médecine traditionnelle et la médecine holistique. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés au bien-être et il a développé des programmes dédiés à aider les gens à transformer consciemment leur vie.

Pour toute information, veuillez contacter:



Animé par Catherine Frade, Pharm. D.

+33 6 51 66 33 76



Optimisme@steliaxe.com

www.catherinefrade.com

Détails pratiques :

<http://bit.ly/catherinefradetchopra>

Formateur agréé par le Centre Chopra pour le Bien-Etre



JOUISSEZ D'UNE SANTÉ PARFAITE

GRÂCE AU PROGRAMME D'HYGIÈNE DE VIE AYURVÉDIQUE DU CENTRE CHOPRA



ÉLABORÉ PAR LES DOCTEURS
DEEPAK CHOPRA
ET
DAVID SIMON

CO-FONDATEURS DU
CENTRE CHOPRA POUR LE BIEN-ÊTRE

"La santé n'est pas l'absence de maladie; c'est le bien-être physique, émotionnel et spirituel"
–Deepak Chopra, M.D.

Qu'est-ce que l'Ayurveda?

L'Ayurveda, un système de santé établi en Inde depuis 5000 ans, provient des termes Sanskrits *ayus* qui signifie vie et *veda* qui signifie sagesse. L'Ayurveda, ou la sagesse de la vie, offre un guide éprouvé pour une vie de bonheur, de vitalité, d'amour et de raison d'être. Du point de vue de l'Ayurveda, les êtres humains ne sont pas considérés comme des machines physiques capables de penser, mais plutôt comme des champs d'intelligence en échange dynamique avec l'énergie et l'information de l'environnement. La santé est un état d'équilibre vibrant dans lequel est intégrée chaque couche de vie de la personne. Ce cours fournit les outils pour améliorer votre bien-être physique et émotionnel à travers des choix conscients, rendant plus vivante la connexion entre les aspects physique, mental et spirituel de notre être.

Quel est le programme de Santé Parfaite?

Basé sur le bestseller mondial *Santé Parfaite* écrit par Deepak Chopra, M.D., le programme d'hygiène de vie ayurvédique du Centre Chopra vous enseigne comment amener facilement l'équilibre et la santé dans votre vie. Les étudiants apprendront par un programme de pratiques ayurvédiques éprouvées à équilibrer le corps et l'esprit, améliorer la nutrition, réduire l'agitation émotionnelle et réveiller les sens.

D'une manière ou d'une autre, nous cherchons tous à atteindre une santé parfaite - physiquement et émotionnellement. Le co-fondateur du Centre Chopra et directeur médical, le Dr David Simon, M.D., a conçu une magnifique formation de cinq cours pour atteindre l'équilibre de l'esprit et du corps. Quand notre corps et notre esprit sont en équilibre, nous pouvons faire des choix nourrissants, jouir d'une parfaite santé et expérimenter le changement que nous recherchons.

Comment le programme de Santé Parfaite influencera-t-il ma vie?

De nos jours, les médecins citent de plus en plus le stress comme étant le facteur principal contribuant à la plupart des maladies. Notre corps et notre esprit réagissent au stress en provoquant un déséquilibre au niveau physique et de la turbulence émotionnelle, qui auront un impact sur notre vie personnelle et/ou professionnelle. Avec le temps, nous nous retrouvons dans des relations toxiques et des comportements de consommation, de sommeil et de digestion qui ne nous nourrissent plus. Le programme de Santé Parfaite vous aidera à identifier les déséquilibres dans votre vie, vous enseignera comment les rectifier et vous aidera à développer une routine quotidienne nourrissante. Vous apprendrez également à libérer sainement vos émotions de façon à ce qu'elles ne se cristallisent pas dans votre physiologie. Plus important encore, au fur et à mesure que votre stress s'éliminera, votre esprit et votre corps commenceront à fonctionner avec une efficacité maximale, créant santé, vitalité et bonheur.

Qu'est-ce que je vais apprendre dans le programme de Santé Parfaite?

Le programme de *Santé Parfaite* est présenté en cinq cours qui s'échelonnent sur plusieurs jours.

Au premier cours, votre professeur certifié en *Santé Parfaite* du Centre Chopra vous présentera les principes de base de l'Ayurveda, la Méditation et le Yoga, de même que les trois personnalités primaires du couple corps-esprit (doshas): vata, pitta et kapha.



Au deuxième cours, vous apprendrez à sélectionner et utiliser les meilleurs aliments qui nourriront votre dosha. Ces pratiques nutritionnelles vous aideront à maintenir une santé vibrante, un poids approprié et une digestion optimale.

Au troisième cours, vous apprendrez à vous renouveler chaque jour, en reconnaissant et en éliminant les toxines et en pratiquant des techniques douces de rajeunissement.

Au quatrième cours, vous apprendrez à pratiquer la communication consciente pour améliorer vos relations et vous aider à atteindre la liberté émotionnelle.

Au cinquième cours, votre professeur vous enseignera à utiliser vos sens pour accéder au pouvoir de votre pharmacie interne corporelle dans le but de vous guérir, vous nourrir et maintenir l'équilibre du corps et de l'esprit.

Par où commencer?

Pour débuter votre pratique du mode de vie ayurvédique de *Santé Parfaite*, veuillez communiquer avec votre formateur local agréé du Centre Chopra, par téléphone ou courriel.

