

18 au 21  
Consultations  
par le Dr Manan Soni  
(détails au verso)



## STAGE AYURVEDIQUE Alimentation & Cuisine

- ◆ CONFÉRENCES
- ◆ ATELIERS
- ◆ YOGA
- ◆ SOINS
- ◆ KIRTAN/MANTRA
- ◆ CONSULTATIONS
- ◆ ...

### TARIFS

Journée

90€

Week-end

160€

16 & 17 MARS  
CIVRAY (86)

à l'Hôtel du Commerce

5 Rue du Pont des Barres

ORGANISÉ PAR :  
VÉRONIQUE SICAUD  
HÔTEL DU COMMERCE  
BHAWANI AYURVEDA

L'Ayurvéda est un système de médecine complet et plurimillénaire issu de l'Inde ancestrale et reconnu par l'OMS. À la fois science, art et philosophie, il est la réponse pertinente et efficace d'une tradition et d'un savoir holistique qui prend tout son sens dans notre monde moderne.

S'adresse à toutes celles et ceux désireux de découvrir et reconnecter avec leur nature véritable et d'emprunter une vraie démarche de guérison et de compréhension. Peu importe la sévérité de ce qui vous affecte, l'Ayurvéda saura déterminer les causes racines de vos symptômes, vous proposer un traitement intégratif, et vous donner les clés de votre nature unique afin que vous puissiez par la suite vous orienter de manière optimale et autonome. Autant en curatif qu'en préventif, l'accent est mis sur l'importance de l'alimentation, des plantes médicinales, de l'hygiène de vie et de l'attitude intérieure.

Réservation auprès de Véronique SICAUD :  
07.68.19.04.95 ou [tathata.ayurveda@gmail.com](mailto:tathata.ayurveda@gmail.com)  
Acompte de 30% non remboursable obligatoire à l'inscription.

# PROGRAMME

## SAMEDI 16 MARS

|   |   |
|---|---|
| 9h00 - 10h30<br><b>Véronique Sicaud</b><br>10h30 - 11h00  | <b>Séance d'Hatha-Yoga</b><br>+ relaxation<br><b>Pause tisanes</b>  |
| 11h00 - 12h30<br><b>Manan Soni</b>  | <b>Conférence</b><br>Découverte des saveurs selon<br>l'Ayurvéda : usages et effets.<br>Test de différentes épices...        |
| 12h30 - 13h30<br><b>David Blachut</b><br>13h30 - 14h30<br><b>Véronique Sicaud</b><br>14h30 - 16h00<br><b>Manan Soni</b> | <b>Repas ayurvédique</b><br><b>Promenade digestive</b><br><b>Conférence</b><br>L'approche ayurvédique de<br>l'alimentation. |
| <b>À partir de 16h</b><br><b>Dominika Blachut</b><br><b>Véronique Sicaud</b>  | <b>Soins</b><br>Réflexologie (+45€/soin)<br>Soins ayurvédiques<br>(+30 à 60€/soin)  |
| 19h00<br><b>Manan Soni</b>  | <b>Rituel Indien</b><br>du coucher du soleil  |

## DIMANCHE 17 MARS

|   |   |
|---|---|
| 7h00<br><b>Manan Soni</b><br>7h30 - 9h00<br><b>Véronique Sicaud</b><br>9h00 - 9h30<br><b>David Blachut</b><br>9h30 - 11h00<br><b>Manan Soni</b> | <b>Rituel Indien</b><br>du lever du soleil<br><b>Séance de Yoga du Son</b><br>+ méditation<br><b>Petit déjeuner</b><br><br><b>Élaboration de recettes</b>                                       |
| 11h00 - 12h00<br><b>Véronique Sicaud</b><br>12h00 - 13h00<br><b>David Blachut</b><br>13h00 - 14h30<br><b>Manan Soni</b>                         | <b>Promenade</b><br><br><b>Repas ayurvédique</b><br><br><b>Conférence</b><br>combinaisons alimentaires et<br>incompatibilités (rôle des<br>saisons selon les doshas, règles<br>alimentaires...) |
| 15h00 - 17h00<br><b>Benoist Moinan</b>  | <b>Kirtan / Mantra</b><br>(+15€)<br><br>Soins et kirtan en sus et ouverts à tous hors stage.  |
|   | Possibilité de dormir sur place<br>chambre simple 45€ / chambre double 50€  |

## Consultations du 18 au 21 MARS

80€

### Consultations ayurvédiques et/ou d'astrologie védique par le Vaidya Manan Soni

La consultation ayurvédique se déroule en deux parties :

- Lecture du pouls à jeun entre 6h et 7h du matin. (15min/pers)
- Échange, bilan et recommandations en rendez-vous sur la journée. (2h/pers)

Les consultations se dérouleront au  
Centre d'Ayurveda et de Yoga  
7 rue Duplessis 86400 Civray

À PROPOS

Le Dr Manan Soni, Vaidya de Bir en Inde du Nord est venu pour la première fois à Civray rencontrer Véronique Sicaud, Praticienne en Ayurvéda et Professeur de Yoga du Son, en décembre 2017. Aujourd'hui, nous proposons un travail complémentaire, et de ces rencontres, est né ce programme, en partenariat avec Dominika Blachut (reflexologue) et David Blachut, son époux (restaurateur formé à la cuisine Ayurvédique).

Parce qu'il est important d'offrir les clefs de la connaissance de soi ouvrant d'autres perspectives en termes de traitement des maladies, parce qu'il est crucial d'éduquer à la prise de responsabilité sur sa santé, parce que notre monde moderne dans son chaos a grandement besoin du savoir ancestral et sage de l'Ayurvéda pour retrouver l'équilibre. Venez à la rencontre de cette médecine multimillénaire, près de chez vous : elle est probablement la solution à ce qui vous affecte et la réponse aux questions qui n'ont jusqu'alors pas trouvé de sens.

Retrouver le projet d'Emmanuelle Soni-Dessaigne, épouse de Manan Soni :

L'Amour médecin - Renaître la médecine [www.lamourmedecin.org](http://www.lamourmedecin.org) - livre et documentaire à paraître au printemps 2020