

Pratique de l'ayurvédā

pour la vie quotidienne

Chardenoux du 13 au 18 juin 2010

Dr Partap
Chauhan



Docteur en médecine ayurvédique de l'Université de Delhi (Inde), le Docteur **Partap Chauhan** dirige une clinique et une fabrique de produits ayurvédiques à l'Institut Jiva de Delhi. Très célèbre en Inde, où il anime une émission quotidienne de télévision et dirige un service d'aide téléphonique en thérapie ayurvédique, il donne des conférences et ateliers dans de nombreux pays. Auteur du livre *Ayurvédā, l'équilibre de la vie*.

On peut lire dans la revue ALLIANCE :

- Ayurvédā et longévité - n° 19
 - L'importance de sattva pour atteindre la pleine santé et le bonheur - n° 20
 - Combattre l'insomnie avec l'ayurvédā - n° 21
- premiers articles d'une série à venir de façon régulière.

L'ayurvédā est un art de vivre qui contient beaucoup d'indications sur la manière d'atteindre santé, longévité, bonheur, paix et amour dans la vie. Traduit littéralement, *veda* (la connaissance) et *ayur* (du corps, de l'esprit, des sens et de l'âme), l'ayurvédā est la connaissance de la santé de l'être humain, et est applicable à tous les êtres quelles que soient leurs origines. L'ayurvédā vous accompagne pour adopter un régime et un comportement de vie qui vous connecte à vos racines et à votre culture traditionnelle.

Durant cette semaine ayurvédique, nous appréhenderons les principes de base de l'ayurvédā (les *dosha*, *dhatu*, *ama*...). L'enseignement portera aussi sur les conseils pratiques, les recettes et les techniques qui peuvent être appliquées par tous. De plus, nous étudierons les automassages à l'huile, les massages crâniens, diverses pratiques de nettoyage interne quotidiennes, les remèdes-maison contre les maux fréquents, les exercices de respiration (*pranayama*), la cuisine de plats ayurvédiques simples, et la méditation.

Ce stage est considéré comme l'introduction indispensable aux deux formations qui débiteront à l'automne 2010 - voir page ayurvédā : <http://www.terre-du-ciel.fr/ayurveda.htm>

- celle de *Thérapeute en panchkarma*
- celle de *Conseiller de santé ayurvédā*

Ce stage est en anglais avec traduction française.

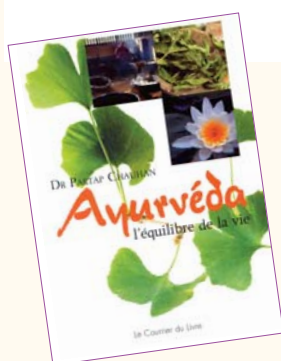
Accueil dimanche à partir de 18 h

Repas à 19 h 30

Fin du stage vendredi à 17 h

Prix du stage : 380 €

+ **Pension** : tarif B (voir page suivante)



Dr Chauhan est l'auteur du livre
"Ayurvédā,
l'équilibre de la vie".

21 € + port 5 € (pour 1 ou 2 exemplaires)

à Terre du Ciel
Domaine de Chardenoux
71500 Bruailles

Descriptif du lieu de stage
et modalités/bulletin d'inscription en pages suivantes
extrait du site internet www.terre-du-ciel.fr



Le Domaine de Chardenoux

Dans un beau cadre de verdure aux arbres séculaires, le Domaine de Chardenoux offre une structure d'accueil particulièrement adaptée à la vie d'un groupe de pratique et d'étude. Il permet aussi des temps de solitude et de contemplation avec son parc de 20 hectares composé pour moitié de bois, pour moitié de prés et champs - avec un petit étang. C'est dans ce lieu qu'est installé TERRE DU CIEL depuis 1999.

L'hébergement et les repas accompagnent le travail du stage, et sont conçus dans la simplicité et le partage.

Hébergement disponible tout au long de l'année

chambre seule (en nombre restreint) ou chambre à 2 lits

au Château dans la maison Les Tilleuls (sanitaires à l'extérieur des chambres)

chambre à plusieurs

chambre 3/4 ou 5 lits dont le dortoir Paddock, espace plein de charme pour 5 à 7 personnes, avec sanitaires à l'intérieur. Ce dortoir est mis en circulation à partir d'un certain nombre de personnes.

+ Hébergement disponible au printemps et en été

(du 1er avril au 30 septembre)

¥ **chambres individuelles** - les Kellias - aménagées dans un bâtiment voisin pour ceux et celles qui choisissent la solitude dans la simplicité - bloc sanitaire à proximité.

¥ **chalets pour 1 ou 2 personnes** avec bloc sanitaire à proximité - dans les bois. Pour les amoureux de la nature.

¥ **yourte** mongole traditionnelle. Dortoir pour 4 à 6 personnes, tout en cercle - bloc sanitaire à proximité. Lors de certains programmes, elle est réservée aux enfants et aux adolescents.

¥ **camping**, avec bloc sanitaire à proximité - tente et matelas non fournis. Le camping n'est possible qu'à la belle saison.

Tous les lits sont équipés de draps et couvertures, sauf pour le camping.

tarif pension

mode hébergement	Tarif A week-end du vendredi soir au dimanche 17h	Tarif B semaine 5 jours du dimanche 17h au vendredi 17h
• Chambre à 3/4 ou 5 ou Dortoir Paddock	98 €	235 €
• Chambre à 2 Château, Tilleuls ou Chalet (Chalet uniquement du 1/4 au 30/9)	114 €	275 €
• Chambre seule Château ou Tilleuls, Kellias ou Chalet (chalet : uniquement du 1/4 au 30/9)	134 €	330 €
• Yourte: uniquement du 1/4 au 30/9 (hébergement femmes)	94 €	220 €
• Camping uniquement du 1/4 au 30/9 (apporter tente et couchage)	88 €	210 €

Les prix sont indiqués par personne et incluent :

- la **pension complète** – nuits et repas (du repas du dimanche soir au petit-déjeuner du samedi),
- un espace pause boissons chaudes - fruits en **libre service** toute la journée.

Enfants

Sauf dans certains programmes où cela est signalé, le Domaine n'est pas organisé pour accueillir les enfants.

comment arriver

Le Domaine de Chardenoux est à 8 km de Louhans, sous-préfecture de Saône-et-Loire, en Bresse bourguignonne, à égale distance de Chalon-sur-Saône et de Bourg-en-Bresse, ou de Lons-le-Saunier et Tournus.

Par route :

Le Domaine de Chardenoux est très facile d'accès par la route ; il se trouve sur la départementale qui relie l'autoroute A 39 (au niveau de la sortie n° 9 « Cuiseaux ») à Louhans. Un plan vous sera envoyé avec la confirmation de votre stage ou peut être téléchargé depuis le site.

Par train :

• Pendant l'année (sauf été), attention deux gares d'accès selon le jour d'arrivée :

Pour une arrivée le vendredi :

Si vous arrivez à Bourg-en-Bresse : une navette gratuite est prévue à 19 h 50 en gare de Bourg-en-Bresse (Ain). **Attention** : si vous arrivez tôt à Bourg-en-Bresse, un train relie Bourg et Louhans, partant de Bourg soit à 17h20, soit 18h39 : ce qui vous fait arriver à Louhans soit à 17h53, soit à 19h12. Une navette pourra alors venir vous chercher à Louhans et vous serez ainsi sur place pour vous installer avant le repas, sans vous stresser, alors que la navette que nous mettons en place sur Bourg en Bresse à 19h50 vous déposera à Chardenoux uniquement aux alentours de 20h30/20h45. **Pensez-y.**

Si vous arrivez via Dijon : une navette est mise en place à 18h55 en gare de Louhans.

Si vous partez de Paris, pensez que le trajet Paris-Dijon-Louhans est possible et n'est guère plus long que par Bourg-en-Bresse.

récapitulatif vous arrivez à

Bourg-en Bresse avant 18h39 **train** jusqu'à Louhans à 17h20 ou 18h39 navette à l'arrivée pour Chardenoux
Bourg-en Bresse après 18h39 **navette** depuis Bourg pour Chardenoux à 19h50 devant la gare
Dijon **train** jusqu'à Louhans à 17h28 ou 17h56 navette à 18h55 pour Chardenoux

Pour une arrivée le dimanche :

Gare d'arrivée : **uniquement Louhans** : une navette gratuite est prévue en fin de journée. Nous signaler votre heure d'arrivée.

Pour le retour le dimanche ou vendredi en fin d'après-midi

Un co-voiturage est organisé entre stagiaires. Une navette est possible en cas de nécessité, avec participation aux frais.

navette - important

Il est très important de nous prévenir si vous avez besoin de la navette.

Vous pouvez le signaler : soit sur votre feuille solde, soit en téléphonant **au plus tard 2 jours avant votre arrivée** au 03 85 60 40 37 ou 03 85 60 49 99 (horaires bureau).

Si vous n'avez pas signalé votre demande de navette et que celle-ci est complète, il vous appartiendra de regagner Chardenoux par vos propres moyens. Merci de votre vigilance à nous informer.

quand arriver

Sauf mention contraire (notifiée dans le libellé du stage), l'accueil se fait : **pour un stage de week-end : le vendredi à partir de 18h - repas à 20h pour un stage de semaine : le dimanche à partir de 18h - repas à 19h30**

Il est important d'être présent dès le repas du premier soir, car une réunion a lieu entre l'intervenant et les stagiaires après le dîner.

autres informations

- ✳ Un point téléphone à carte est à votre disposition.
- ✳ Tous les bâtiments sont non-fumeurs – possibilité de fumer à l'extérieur dans un espace « fumeur ».
- ✳ Les animaux (chiens, chats...) ne sont pas admis dans le Domaine.
- ✳ Une librairie tient à votre disposition la plupart des livres écrits par les intervenants et un grand choix d'ouvrages sur les thèmes des stages.

Chantal sera votre hôtesse à Chardenoux.

Domaine de Chardenoux
71500 Bruailles
tél. 03 85 60 40 33 - fax 03 85 60 40 31
e-mail : infos@terre-du-ciel.fr
site : www.terre-du-ciel.fr

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Évaluer le coût du stage : vous additionnez stage + pension + inscription

- Le prix du **stage** se trouve dans son descriptif.
- Le prix « **pension** » est indiqué en page 1 de ce dossier.
- Une **inscription annuelle** à l'Université Terre du Ciel de 25 € est demandée pour l'année en cours (01/10/2009 - 30/09/2010) pour toute personne s'inscrivant à un programme. Cette inscription couvre les frais de dossier, assurance, envoi régulier des programmes.

Le total est alors un **tout compris** (avec draps fournis sur tous les sites - les serviettes de toilette ne sont pas fournies).

Chambres individuelles : en nombre limité dans tous les lieux. Elles sont attribuées par ordre d'inscription.

Pour vous inscrire

- 1** Adressez-nous le bulletin ci-contre avec un **chèque d'acompte de 60% du prix du stage** (sans la pension) + l'inscription à l'Université TERRE DU CIEL de 25 € pour la période 01/10/2009 au 30/09/2010 (si vous n'êtes pas déjà inscrit).
- Si vous payez par carte bancaire, vous pouvez nous faxer ce bulletin au 03 85 60 40 31.
- 2** **Reçu** : joindre à votre inscription une enveloppe timbrée si vous désirez un reçu de votre inscription.
- 3** **Confirmation de votre stage** : nous essayons de confirmer les stages 2 à 3 semaines environ avant leur début; mais de plus en plus nous sommes amenés à les confirmer tardivement car les inscriptions arrivent tardivement. **Une confirmation tardive ne peut être en aucun cas cause d'annulation de votre part.** Vous pouvez toujours nous appeler. La confirmation est accompagnée du plan d'accès de votre stage.
- 4** **Solde** : Le solde de votre stage sera à régler avant le début de votre stage selon les modalités que nous indiquerons dans notre courrier de confirmation, **mais ne sera encaissé qu'au début de votre stage.** En cas de non-versement du solde dans les délais, les places ne sont plus réservées et pourront être données à des personnes en liste d'attente.

Annulation

Merci de lire avec attention

En cas d'annulation de stage, ou de semaine Ressourcement / Chantier, de notre part (très exceptionnel), l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.

En cas d'**annulation écrite** de votre part :

- **plus de 1 mois** avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier, le droit d'inscription de 25 € sera conservé par TERRE DU CIEL, ainsi qu'une somme forfaitaire de 40 € pour frais administratifs, le reste vous sera retourné ;

- **moins de 1 mois** avant le début du stage, l'acompte sera conservé par TERRE DU CIEL ;

- **après versement du solde**, la moitié de votre règlement total vous sera remboursée - si l'annulation nous parvient par écrit au moins 72 h avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier.

Tous les dossiers d'annulation seront régularisés par notre secrétaire dans le mois qui suit votre annulation.

- **Tout stage ou semaine Ressourcement / Chantier, démarré puis interrompu** du fait du participant, pour quelque raison que ce soit, ne donne droit à aucun remboursement.

Bulletin d'inscription stages

à renvoyer à Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles

ou à faxer au 03 85 60 40 31

NOM _____ PRÉNOM _____

E-mail _____

ADRESSE _____

Code Postal _____ VILLE _____

PAYS _____

TEL _____ Portable _____

FAX _____

SEXE _____ AGE _____ PROFESSION _____

COVOITURAGE : Quand des personnes de votre région nous les demandent, nous nous permettons de communiquer vos coordonnées. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher la case suivante : non

Je désire m'inscrire à la lettre Terre du Ciel d'information mensuelle que je recevrai par mail (adresse mail ci-dessus)

Désire s'inscrire au(x) stage(s) suivant(s) - merci de préciser les dates

stage : _____ date : du _____ au _____

hébergement choisi : **Chardenoux** :

- 3/4 (5) lits ou dortoir Le Paddock
- 2 lits aux Tilleuls ou Château ou chalet
- chambre seule Tilleuls, ou Château,
- + Possibilité uniquement du 1/4 au 30/09 : chambre seule au chalet, ou Kellia
- yourte camping

stage : _____ date : du _____ au _____

hébergement choisi : **Chardenoux** :

- 3/4 (5) lits ou dortoir Le Paddock
- 2 lits aux Tilleuls ou Château ou chalet
- chambre seule Tilleuls, ou Château,
- + Possibilité uniquement du 1/4 au 30/09 : chambre seule au chalet, ou Kellia
- yourte camping

Je joins **par stage** 60% d'acompte du prix du stage (sans la pension)

+ 25 € par personne pour inscription à l'Université TERRE DU CIEL (si non-inscrit)

Suis déjà inscrit(e) à l'Université TERRE DU CIEL pour l'année en cours (01/10/2009 - 30/09/2010)

soit un total de
_____ €

- chèque à l'ordre de TERRE DU CIEL (si chèque étranger, ajouter 19 € pour frais bancaires)
- par virement bancaire à Terre du Ciel - Banque Crédit Coopératif - Lyon Saxe
103 avenue du Maréchal de Saxe 69423 Lyon cedex 03
N° international IBAN FR76 4255 9000 1121 0065 8400 521 - Code BIC CCOPFRPPXXX
- mandat international de versement (joindre photocopie)
- paiement par carte bancaire (Visa ou Mastercard)

n° de carte : _____

date expiration : _____

Important - bien indiquer le cryptogramme visuel, **les trois derniers chiffres** apparaissant sur le panneau signature au **verso** de votre carte bancaire.

→ _____

signature :

Attention : La confirmation vous est adressée 2 à 3 semaines environ avant le stage. Si vous souhaitez recevoir un avis de réception avant ce délai, nous adresser une enveloppe timbrée à vos nom et adresse.