

PHILOSOPHIE SÂMKHYA ET L'ÂYURVEDA

AVEC DIPA*



Nous vous invitons à une après-midi de **découverte du Sâmkhya**, une philosophie fondamentale à la base de l'Ayurveda et du Yoga, qui éclaire les pratiques de ces disciplines en offrant **une vision globale et intégrée de l'être**.

Le Sâmkhya explore les énergies qui façonnent notre vie et le monde, et enseigne **comment se libérer des servitudes**, avec un **focus sur les 25 Principes (Tattva)** qui structurent **l'univers et l'être humain**.

Les Gunas, manifestations de l'énergie universelle, seront expliqués pour **comprendre leur rôle dans les doshas** et les interactions qui **influencent notre équilibre et bien-être**.

* Depuis 40 ans, Dîpa, Hélène Marinetti, est professeur de sanskrit, intervenante dans les Écoles de Yoga, **spécialiste dans l'étude des textes classiques, conférencière**, et auteur de plusieurs livres.

Rencontrez-la sur son site : sanskritam-sukham.com



Vallée -Valérie Voignier, thérapeute en Ayurveda, partage son expertise à travers des consultations, des soins et des ateliers, pour aider chacun à retrouver l'équilibre entre corps, esprit, et âme en intégrant les principes ayurvédiques dans la vie quotidienne.

📅 Date : Samedi 5 octobre 2024

🕒 Horaire : 14h00 - 18h00

💰 Coût : 31€ (inclut la collation)

Déroulé de l'après-midi :

14h00 : Accueil des participants

14h30 – 16h00 : introduction à la philosophie du Sâmkhya et son lien avec l'Ayurveda

16h00 – 16h30 : Pause, pour se détendre et échanger autour d'une collation ayurvédique.

16h30 – 18h00 : Suite de l'exploration des concepts du Sâmkhya, à partir du tableau des 25 Principes,

Question-réponses.

📍 Lieu de l'atelier :
L'Éveil Marginal
113 Av. du 11 Novembre,
83160 La Valette-du-Var

📞 Réservez votre place et plongez dans l'univers de l'Ayurveda !

Infos et inscriptions :
valerie.voignier@free.fr
ou 06 15 22 76 37.