

AYURVEDA :

Un corps équilibré dont l'esprit, l'âme et les sens sont en harmonie totale.

Mary de Jyoti-Yogi : ma cure ayurveda/panchakarma au Karnataka.
Et vous, ça vous tente ?

Pour commencer, il faut se poser LA bonne question !

« Suis-je prêt(e) ? »

Décider de s'offrir un traitement en profondeur c'est :

- Avoir pris conscience de ses limites, problèmes et d'être prêt à se reconnecter entièrement avec sa force de vie, ses émotions.
- Éliminer les toxines.
- Accepter les petits désagréments (plus ou moins longs suivant vos pathologies) des premiers jours de cure.
- Accepter l'inconfort des tables de massage ... je vous donnerai quelques conseils.

Combien de temps ?

Bien sûr, 15 jours de cure valent mieux que rien du tout mais l'idéal est tout de même d'y consacrer 21 jours. Une cure ayurvédique, c'est l'annonce de quelques transformations, pas à pas, car l'ayurveda suis le rythme de la nature. On ne passe pas d'une saison à l'autre sans transition.

Quand ? Quelle est la meilleure période ?

Au Karnataka, c'est d'octobre à mars que la cure sera optimisée.

Où ?

A deux heures de route de l'aéroport de Mangalore, en pleine nature, entouré d'arbres magnifiques, air pur garanti.

Le centre.

- Le centre est réputé en Inde. De taille humaine, il est agréable. Un nouveau bâtiment de 12 chambres est disponible depuis le début de l'année 2023 avec balcon pas loin de la piscine naturelle.
-
- **Le traitement** Il débute avec un rendez-vous avec le médecin qui vous demande de lui parler de vos problèmes qu'il confirme par la prise du pouls. Il vous indiquera alors votre ou votre (ou vos) doshas prédominant(s) . Tous les matins , prise de tension, tous les jours le

médecin adjoint fait le point avec vous. Si nécessaire, il vous donnera des médicaments ayurvédiques qui feront partie de la cure.

- Les chambres que nous occupons en mode single sont très agréables, avec couloir balcon. Lit, bureau, placard qui ferme à clé, salle de bain privative.

A PREVOIR :

Les serviettes de toilettes ne sont pas fournies, ni pour les soins, ni pour la salle de bain, encore moins pour la piscine .

Astuce : vous prenez vos plus vieilles serviettes, ou, si vous avez un magasin solidaire par chez vous faites comme moi, j'y ai acheté des serviettes à deux euros pièces que je laisserai sur place en partant pour alléger la valise. Et oui, sur les vols nationaux c'est 15 Kg maxi.

Il n'y a pas de papier toilette, prévoir un rouleau si vous le souhaitez, et pas de panique, vous pourrez en acheter au village. A l'heure où on parle beaucoup des mérites des toilettes japonaises, en Inde comme dans d'autres pays, il y a fort longtemps que l'on utilise l'eau pour se laver ! D'ailleurs, qui aurait l'idée de nettoyer sa vaisselle en l'essuyant avec du papier ? Votre derrière mérite le mieux ☺.

Les prises électriques n'ont pas besoin de transformateur.

Les draps sont changés tous les 3 jours. Le ménage est fait tous les jours.

Vous lavez votre linge, des étendoirs sont à disposition.

On vous prête à votre arrivée un thermos pour l'eau chaude et un pot à eau pour l'eau froide. Eau filtrée.

Les salles de soin

Pour chaque soin, deux masseurs pour les hommes, deux masseuses pour les femmes. Une salle bain pour se rincer après le soin.

A PREVOIR :

Comme je le disais plus haut c'est ,,.,.,.,,à la dure comme habituellement !

J'avais prévu un coussin gonflable pour la tête, pour les personnes fragiles du dos ou trop cambrées, un autre coussin pour placer sur le ventre, quand sur le ventre,

peut aider et vous rassurer.

Pour les repas : Les heures des repas vous seront indiquées. Pas de risque de casse, tout est en inox. Chacun doit laver sa vaisselle (qui sera relavée une deuxième fois par le personnel) et nettoyer sa table. La nourriture « normale » est très variée et très bonne. Par contre il y a des étapes signalées par un jeton de couleur qui définira votre nourriture du jour. Certains arrivent très vite au repas normal. Toute la nourriture provient du jardin, cuisine organique et végétarienne. De très belles vaches (divinités) fournissent le lait et autres merveilles.

A SAVOIR :

Dans la salle à manger comme dans d'autres endroits, on rentre pieds-nus. L'idéal est d'avoir une paire de tong.

- **Yoga et salle de yoga** Une très belle salle de yoga qui donne envie de pratiquer. Le prof attiré donne ses cours de 6 à 7 le matin et pranayama de 17.30 à 18.30. Tapis à disposition.

PREVOIR

pour des questions d'hygiène, un sur-tapis de yoga

Toujours intéressé(e) ?

Alors, bienvenue avec un petit groupe sympa pour une expérience de transformation.

Mary de l'Association Jyoti Yogi

www.jyoti-yogi.com

0767374748