

## Cure de jus verts, Yoga, respiration, relaxation, méditation, massages , randonnée



**Séjour de détoxification, purification, ressourcement  
à la Ferme de Divali en Bourgogne du 23 au 28 Avril 2018  
Selon les principes du Yoga, de l'Ayurvéda et de la naturopathie.**

Ce séjour s'adresse aux pratiquants de Yoga ainsi qu'aux débutants qui souhaitent appliquer les principes de purification interne et externe du Yoga, de l'Ayurveda et de la cure de jus verts pour :

- ❖ améliorer la santé en général
- ❖ stimuler le métabolisme pour faire le plein d'énergie
- ❖ éliminer les toxines qui encombreront le corps
- ❖ évacuer le stress et améliorer la capacité de concentration
- ❖ revitaliser l'organisme
- ❖ apprendre à instaurer des techniques simples dans la vie quotidienne pour renforcer le corps et le mental

### **Diététique**

Nous vous proposons, au cours de cette cure, de suivre une mono-diète de jus verts biologiques : notre alimentation sera donc uniquement liquide, avec jus d'herbe de blé et jus de légumes et de fruits de saison, de graines germées, spiruline... Nous préparerons ensemble des repas haut en couleur et vitalité selon le principe de l'alimentation vivante lors de la reprise alimentaire

### **Nettoyage Yoguique (Kryas)**

Les 5 techniques de nettoyage yoguique seront pratiquées : purification des sinus, de l'estomac, des intestins et du colon (par une purge « douce »), et des yeux. Elles seront facilitées par l'Ayurveda et de la naturopathie. Les oreilles seront traitées avec les bougies Hopi.

### **Postures, respiration, relaxation, méditation : environ 2H30 par jour**

Chaque journée comprend l'apprentissage théorique et pratique de :

- ❖ Kryas
- ❖ Postures (Asanas) pratiquées de manière traditionnelle, fluide et précise,
- ❖ Respiration (Pranayama) pour purifier les canaux respiratoires, réguler le souffle, apaiser le mental
- ❖ Yoga Nidra : relaxation profonde
- ❖ Méditation en posture assise pour apprendre à centrer et apaiser le mental

### **Massages : chacun recevra au choix 1 massage ayurvédique inclus dans la cure**

- un Abhyanga : massage du corps aux huiles chaudes ou 1 udwartana : massage tonique drainant à la farine de pois chiche et aux herbes

*Il est possible sur place de recevoir d'autres massages (avec supplément).*

### **Randonnée guidée : de 1 à 3H quotidiennes pour s'oxygéner et favoriser la détoxification**

*Coût du séjour* : 850 euros TTC en pension complète en chambre double avec sanitaires privatifs (chambre individuelle possible avec supplément)

Stage animé par Keshar, professeur de Yoga, relaxologue par le massage

Effectif limité – Plus d'informations sur [www.massages-yoga.com](http://www.massages-yoga.com), rubrique cure

**Contre-indication** : colites aiguës, problèmes psychiques, maladies graves, grossesse.

Tous problèmes de santé ainsi que toutes prises de traitement médical doivent être impérativement signalés avant l'inscription au séjour.



**Séjour de détoxification, purification, ressourcement à la Ferme de Divali**  
*Selon les principes du Yoga, de l'Ayurvéda et de la naturopathie.*

**Cure de jus verts, Kryas, postures, respiration, relaxation, Méditation, Massages, Randonnée**

*Je souhaite m'inscrire au séjour de detoxification du 23 au 28 Avril 2018  
qui se déroulera à La Ferme de Divali  
Domaine d'Argoulais – 58120 Saint Hilaire en Morvan – Tél 03 86 85 15 39*

Nom..... Prénom.....Age.....

Adresse.....

CP..... Ville.....

Téléphone.....Emèl.....

*Souhaite partager sa chambre avec : .....*

**Si vous venez seul(e) et que vous souhaitez partager votre chambre, nous nous chargeons de vous associer avec une autre personne.**

**Préfère être en chambre seule : *supplément de 140 euros, soit 990 euros au total – sous réserve de disponibilité – pour l'instant uniquement sur liste d'attente***

**Avez-vous quelque chose à nous signaler sur le plan de votre santé (antécédent, maladie actuelle ou chronique, traitement en cours, régime spécifique....) :**

***Le montant total du stage est de 850 euros TTC – afin de réserver votre place, merci d'adresser un chèque de 250 euros à l'ordre de K.TILOUINE accompagné de ce formulaire à K.TILOUINE, 9 Villa de Bellevue, 75019 Paris \****

***Nous vous signalons que les techniques enseignées ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement médical ou psychologique et que ces pratiques sont suivies sous la propre responsabilité du participant.***

*\* Pour des raisons d'administration et d'organisation, en cas de désistement, ce chèque ne sera pas remboursé.*

Fait à .....le.....  
Signature précédée de la mention « lu et approuvé »



## **Les Cures végétales**

Cures de jus de légumes et de fruits pour la revitalisation et la purification de l'organisme

*par Catherine Valat,  
Naturopathe*

### **Les cures végétales de légumes et de fruits crus**

Technique des plus naturelles excellente pour conserver, maximiser ou retrouver la forme. Selon les fruits et légumes utilisés, les cures agissent en synergie pour purifier l'organisme et/ou le revitaliser.

Depuis la mode du régime crétois, tout le monde sait que les fruits et les légumes sont excellents pour la santé. Sur nos antennes, dix légumes et fruits par jour sont désormais conseillés.

Crus, ils conservent tous leurs éléments nutritifs et l'apport en vitamines, en oligo-éléments et en enzymes est optimisé.

C'est un des atouts majeurs pour augmenter notre énergie vitale.

Les aliments crus toujours vivants (pour preuve, certains continuent de pousser une fois cueillis) vont contribuer à purifier, désintoxiquer et détoxiner l'organisme.

### **La frugalité**

La frugalité est un des points-clé pour conserver sa force vitale. En effet, les surcharges d'aliments prolongent les digestions. L'énergie est ainsi monopolisée pour le filtrage, le trie, l'évacuation des apports quotidiens et le temps et l'énergie manquent alors à la phase de régénération, de reconstruction, et à la l'expulsion des toxines. A force, fatigué de tout cela, le corps cherche à nous avertir, par de petits signes : fatigue, douleurs, surpoids, ... Puis, petit à petit la chronicité s'installe pour aboutir, des années plus tard à la dégénérescence.

### **Pourquoi consommer le jus plutôt que l'aliment ?**

Les jus extraits avec un extracteur sont sans fibres, ceux extraits avec une centrifugeuse en contiennent quelques unes.

Moins il y a de fibres, moins il y a de digestion, les nutriments passent en moins de 20 minutes dans le sang sans perte d'énergie consacrée à la digestion afin de nourrir les cellules en énergie vitale.

La cellule et les organes bénéficient d'un plein apport nutritif et entame leur rôle de purification, de régénération et de reconstruction cellulaire.

## Où se logent les surcharges ?

Lorsque nous surchargeons notre organisme, celui-ci doit filtrer avec certains organes (foie, reins, peau, poumons) plus de déchets qu'il ne peut en éliminer par les voies naturelles : urines, selles, transpiration, exhalations gazeuses. Lorsque l'organisme surchargé n'arrive plus à gérer ses déchets, il trouve d'autres voies d'évacuations moins directes :

- les voies supérieures (rhinite, sinusite, glaire, bronchite et autres catarrhes)
- par la peau pour drainer la lymphe (glandes sébacées : acné ou eczéma purulent)
- pour les femmes par le vagin (pertes blanches), sans oublier les dérèglements hormonaux.

Lorsque la vitalité n'est pas suffisante pour drainer les surcharges vers l'extérieur, l'organisme intelligent va créer tout d'abord de « petites poubelles » qu'il entropose là où cela dérange le moins le fonctionnement de l'organisme dans la perspective de s'en occuper plus tard : cellulite, amas graisseux, kyste, lipome, fibrome ; puis, si le temps et l'énergie ne sont toujours pas disponibles pour se débarrasser des « poubelles », les manifestations vont devenir plus gênantes pour le bon fonctionnement de l'organisme : la chronicité des problèmes déjà cités, les calculs vésiculaires, les plaques d'athérome, les tumeurs... ;

- les reins filtrent le sang et éliminent, par la vessie et les glandes sudoripares (sueur), les déchets cristalloïdaux ou « cristaux » produits par le métabolisme des protéines animales ou végétales et les acides organiques mal oxydés.

Les surcharges vont dans un premier temps se manifester par un excès de transpiration, par de l'eczéma sec, du prurit, et diverses inflammations et maladies en « ite » (rhinite allergique, conjonctivite, cystite, vaginite...).

Puis l'organisme affaiblit, incapable de drainer jusqu'à l'extérieur ses déchets, va créer des « poubelles » : des calculs rénaux et salivaires, ou entroposer les cristaux aux articulations, dans les muscles, sur les nerfs (arthrite, rhumatisme, goutte, névrite, zona).

Si à ce stade, l'organisme ne trouve toujours pas le temps et l'énergie pour éliminer ses surcharges, la chronicité s'installe et débouche finalement sur la dégénérescence et la sclérose des tissus (arthrose, artériosclérose, fibrose...).

## Comment agissent les cures de jus ?

Les cures de jus facilitent la purification de l'organisme par l'apport important en énergie qui va être consacrée à la purification, à l'élimination, à la filtration et aux réfections cellulaires et tissulaires qui se manifestent par la régénération et le retour à la normale du métabolisme.

L'énergie disponible en plus grande quantité va enfin permettre à l'organisme de s'occuper de ses petites « poubelles » dont il n'avait pas le temps de s'occuper auparavant.

Daniel Kieffer dans son livre sur les cures végétales énumère les nombreuses propriétés des cures végétales : « c'est le remède souverain des colites, gastrites, ulcérations digestives et autres inflammations du tube digestif, les jus de légumes crus sont également anti-inflammatoires et cicatrisants.