

Consultation Ayurvédique Découvrez votre Constitution Doshic

Lors de cette consultation, *Kayika Yoga & Ayurveda* vous aidera à découvrir votre nature profonde grâce aux savoirs ancestraux de la Médecine naturelle et traditionnelle de l'Himalaya : l'Ayurveda "Science de la Vie".

Cette consultation vous permettra de savoir votre *Dosha* (principe biologique) dominant et d'en apprendre plus sur votre constitution personnelle. Selon le diagnostic établi par la conseillère à la suite de cette consultation, de nombreux conseils personnalisés vous seront proposés afin de vous aider à utiliser l'Ayurveda pour votre santé et votre bien-être.

Introduction à l'Ayurveda et Diagnostic personnalisé

55€

La séance (1 à 2 heures) inclut :

- ❖ Courte introduction à l'Ayurveda
- ❖ Identification de votre constitution personnelle de naissance (Prakriti) et actuelle (Vikriti)

Ceci inclut un entretien individuel durant lequel la conseillère vous fera remplir un questionnaire, étudiera votre pouls, observera votre langue et vous posera des questions additionnelles

- ❖ Un document (environ 10 pages) de conseils personnalisés vous sera envoyé par email

Séance de conseils supplémentaire

35€

La séance (1heure) inclut :

Cette séance supplémentaire est un entretien individuel durant lequel la conseillère vous expliquera en détails comment intégrer l'Ayurveda à votre vie quotidienne.

Cette séance supplémentaire est conseillée aux personnes qui apprennent plus facilement en échangeant et en discutant avec une conseillère qu'en lisant un document. Elle est également conseillée à toutes les personnes qui souhaitent plus d'indications sur comment intégrer concrètement les principes Védiques dans leur vie quotidienne.

Cette séance doit être effectuée un jour postérieur au diagnostic.

Votre conseillère

Bénédicte WELLER

Bénédicte est diplômée universitaire en psychologie et en anthropologie sociale. Elle a habité 7 ans dans le petit état Himalayen du Népal où des docteurs Ayurvédiques l'ont initiée aux savoirs ancestraux de l'Ayurveda. Bénédicte est également diplômée de l'Institut Américain des études Védiques. En suivant les cours du professeur américain d'Ayurveda le plus célèbre en Occident, David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri), Bénédicte a obtenu le titre de « Conseillère Védique et Guide Bien-être ».

