

Le pôle   
**libellule**

**5<sup>e</sup>**

**SOIRÉE CONFÉRENCE**

**suivie de consultations et d'ateliers**

**Pascal MANSO**

Praticien en médecine holistique Ayurvédique

*est l'invité du Pôle Libellule*

**Conférence**

*jeudi 22 octobre 2020 à 19h30*

**Consultations Ayurvédiques individuelles**

*vendredi 23 octobre 2020*

**Ateliers Ayurvédiques**

*samedi 24 octobre 2020*

- détails & réservations ci-après sur 4 pages -





## Pascal Manso

Fondateur du Centre Ayurvédique ManoVeda à Marseille.

Formé depuis 18 ans à cette médecine holistique indienne millénaire au Collège Californien Ayurvéda, en Inde à Greens Ayur Clinic, Amala Ayurvedic Hospital and Research Centre, Parathuvayalil Hospital du Kerala, Vijaya Hospital à Madras, il maintient une étroite collaboration avec différentes cliniques et hôpitaux indiens dans la recherche, la mise en place de protocoles de soins adaptés aux pathologies européennes et le suivi thérapeutique auprès des patients.

Il organise des conférences, des formations, des ateliers, des cures au Centre Ayurvédique ManoVeda et en Inde au Kerala, des rencontres, des consultations et des diagnostics pour répondre aux besoins des différents publics afin que chacun puisse en faire l'usage dans la perspective d'un mieux-être personnel au quotidien et dans la société.

*« Ce qui me touche le plus, c'est d'observer avec émerveillement comment cette discipline millénaire permet de transformer chaque existence en passant du niveau physique au niveau spirituel le plus profond de chaque être avec une vitalité et une créativité extraordinaire.*

*A la suite d'un tragique accident de voiture qui m'a cloué au lit pendant plusieurs mois, j'ai changé radicalement ma vie. Mon état de santé était si précaire à l'époque qu'un ami me fit rencontrer un médecin ayurvédique qui m'accompagna pendant plusieurs mois. Il commença par établir un diagnostic afin de déterminer ma constitution doshique natale (vata, pitta et kapha), personnaliser mon alimentation et identifier la cause qui avait provoquée ce déséquilibre. Il mit en place des soins personnalisés en fonctions de mes besoins, aux odeurs et aux effets si intenses que je m'abandonnais entièrement entre les mains de cette discipline millénaire.*

*Pendant les séances, il m'a aidé à identifier la cause qui avait provoqué ce déséquilibre; à l'époque j'étais Chargé de Projet à San Francisco, je menais un bon train de vie et le succès me souriait. Et pourtant, il me fit doucement comprendre que je n'étais pas à la bonne place; je résistai fortement à cette idée mais fini par céder en acceptant que je m'étais peut-être trompé !*

*Au moment où j'ai accepté cette évidence, j'ai retrouvé ma santé et me suis entièrement tourné vers l'Ayurveda, suivant une formation dans une école reconnue en Californie.*

*Cela fait 25 ans depuis et je suis toujours aussi passionné que le premier jour.»*

[www.pmanso.com](http://www.pmanso.com)



# CONFÉRENCE

Judi 22 octobre 2020 de 19h30 à 21h

Lieu : Hôtel LE CEP, 27 Rue Maufoux,  
21200 Beaune

Tarif : 15 €

Réservation sur Billetweb ou achat sur place

<https://www.billetweb.fr/pascal-manso-praticien-en-medecine-holistique-ayurvedique>



## De quoi se nourrit-on et que nourrissons nous? Pourquoi l'Ayurvédà place l'alimentation au cœur d'une bonne santé

par Pascal Manso

Praticien en médecine holistique Ayurvédique

### Les thèmes qui seront abordés :

- La nourriture comme outil de guérison puissant.
- Les 12 règles d'or pour une alimentation ayurvédique équilibrée.
- Connaître son type de constitution (doshas).
- L'alimentation et les épices.
- La science des six goûts.
- Les 5 sens et l'alimentation.
- La nourriture et les émotions.



# l'ayurvédà

un art de vivre à la fois de façon holistique



# CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

## Diagnostiques ayurvédiques

**Vendredi 23 octobre 2020 de 9h30 à 17h30**

**Lieu : 18 rue Marie Favart, 21220 Beaune**

**Tarif consultation : 60 euros - durée 1 heure**

**Réservation obligatoire auprès de Pascale Fouratier**

**Tel : 07 69 79 04 70 Mail : [contact@pascalefouratier.com](mailto:contact@pascalefouratier.com)**

*Limité à 16 participants*

### **Le jeu cosmique des 3 doshas Vata-Pita-Kapha, nos humeurs biologiques. Quelle est votre constitution de base?**

#### **Alimentation ou troisième médecine**

La nourriture a une influence directe sur notre esprit et sur notre corps !

Nos choix alimentaires affectent notre santé physique et émotionnelle; les aliments naturels préparés avec amour et conscience entretiennent la santé de l'être. Aussi, il est important de définir sa constitution de naissance afin de développer une intelligence digestive par le choix d'aliments qui sont essentiels et uniques à notre bien-être et mieux-être.

#### **L'importance du bilan Ayurvédique**

L'essence de l'Ayurvéda place l'appareil digestif («Agni, le feu sacré») au cœur d'une bonne santé. Si les fonctions de digestion, absorption, de neutralisation des agents pathogènes externes ne sont pas assurées correctement, le système digestif est responsable de pathologies.

Le cours de l'existence a tendance à nous éloigner de notre constitution de naissance. Ceci est à l'origine d'un grand nombre de déséquilibres, de problèmes digestifs, de douleurs, de maladies. Etablir un diagnostic détaillé permet de retrouver avec subtilité cette constitution unique à chacun afin de personnaliser l'alimentation, les règles d'hygiènes de vie, et les plantes nécessaires pour retrouver un bien-être et un mieux-être sans précédent.

#### **Une bonne digestion est synonyme de bonne santé**

Lorsque nous sommes en mesure de décomposer les aliments correctement, nous sommes en mesure de bien nourrir chaque cellule de notre corps. Il est important de privilégier une alimentation sattvique, c'est-à-dire, une alimentation en adéquation avec votre constitution de naissance en privilégiant les produits frais, les fruits (mûrs), les jus (fraîchement pressés), les légumes (de saison), les céréales (complètes), les légumineuses, le riz, le miel et le beurre clarifié (ghee).

**Nous demandons aux participants (es) de préparer, avant le rendez-vous, une synthèse, par date chronologique, depuis la naissance jusqu'à ce jour, de tout évènement physiologique (maladies, accidents, opérations) et de tout évènement relié aux émotions.**



# Ateliers Ayurvédiques

**Samedi 24 octobre 2020 de 9h30 à 17h30**

**Lieu : Etre enfin, 19 rue des rôles, 21220 Beaune**

**Tarif : 70 euros la journée, 60 euros si vous venez en couple**

**Réservation obligatoire auprès de Pascale Fouratier**

**Tel : 07 69 79 04 70 Mail : [contact@pascalefouratier.com](mailto:contact@pascalefouratier.com)**

*Limité à 20 participants*

## **Le jeu cosmique des 3 doshas Vata-Pita-Kapha, nos humeurs biologiques. Quelle est votre constitution de base?**

Voyage Ayurvédique hors du temps à travers des outils et des ateliers qui vous permettront d'apaiser le mental et de renouer avec votre nature profonde. Nous vous proposons une journée unique pour vous aider à bien cibler vos projets, rêves et aspirations et instaurer les changements qui vous tiennent à cœur.

### **Massage ayurvédique crânien**

Démonstration du massage facial (siège du mental), du cou et des trapèzes. «C'est un des massages les plus puissants car il libère une grande partie du stress accumulé dans notre corps et permet aussi de se libérer de l'emprise du mental. On ressent un bien-être immédiat combiné avec un lâcher prise surprenant». Pratique du massage crânien en binôme.

### **Méditation en conscience**

Exercices de méditation associés à la respiration ventrale, la respiration sur les émotions, la visualisation, techniques de lâcher prise, alignement des chakras, centrage et enracinement afin d'éveiller votre intuition et vous aider à prendre conscience de vos ressources intérieures. En apprenant à rester présent avec ces émotions, au lieu de réagir de manière compulsive, nous pouvons puiser dans leur énergie multicolore pour la transformer en compassion envers nous-mêmes et les autres et passer du rêve à la réalité.

*«Nos sens sont constamment bombardés de stimulation, ce qui peut facilement épuiser nos systèmes et déstabiliser notre esprit. La méditation védique consiste tout simplement à retourner son regard vers l'intérieur, installer le silence et ressentir la chaleur qui se dégage de notre propre corps. C'est une discipline essentielle pour amener le corps et l'esprit en contact avec la lumière de l'âme et trouver la paix intérieure»*

### **Chant de mantras Ayurvédiques**

Selon la tradition védique chaque partie du corps est reliée à un puissant mantra que nous allons activer par le chant vibratoire.

### **Séance de Hatha yoga avec Nastasia**

La pratique du Yoga, en relation avec la médecine Ayurvédique, permet de maintenir les Doshas (humeurs biologiques) en harmonie et en bonne santé, garantissant le bon fonctionnement des différents systèmes tout en apportant bien-être et vitalité. Le principe commun est l'équilibre entre les trois forces ou Doshas (Vata, Pitta, Kapha) qui nous composent.