



J'aspire à vous faire découvrir et à partager toute la richesse de cet art de vivre ayurvedique dans une pratique respectueuse de la personne que vous êtes afin que vous puissiez prendre soin de votre nature profonde.

## Références

J'ai suivi mon parcours principal de formation auprès de l'IFYA (Institut Français de Yoga et d'Âyurveda).

J'ai complété mes compétences en massages et soins énergétiques avec Shizen School. Je poursuis mon chemin d'apprentissage avec la clinique ayurvedique Chakraprani à Jaipur en Inde.

18, rue du marché  
89200 AVALLON  
Tél : 07 71 79 83 73

ayurveda.et.vous@gmail.com

 ayurvedaetvous

 ayurveda et vous,  
jenny bédué praticienne en âyurveda



[www.ayurveda-et-vous.fr](http://www.ayurveda-et-vous.fr)



Siret : 910 663 103 00018 - APE : 9609Z

IDEA Publicité AVALLON - Ne pas jeter sur la voie publique



ÂYURVEDA Et VOUS

Jenny Bédué

Praticienne-Thérapeute  
en Âyurveda

Médecine Traditionnelle  
Indienne



- Nutrition
- Développement personnel et connaissance de soi
- Massages traditionnels de l'Âyurveda

## De quoi s'agit-il ?

Âyurveda signifie connaissance de la vie. Autrement dit vivre en santé dans votre longévité. Vous accompagner sur le chemin de l'Âyurveda c'est mettre à votre disposition un espace de confiance, de douceur et de bienveillance pour vous permettre de trouver, retrouver votre équilibre de vie en santé, votre vitalité et votre harmonie intérieure.

L'Âyurveda s'adresse au champ physique : notre corps, notre métabolisme; au champ subtil : notre mental et notre espace émotionnel. Il fait aussi écho à votre champ spirituel. C'est en cela que l'Âyurveda se définit comme une approche holistique de l'être

## A quoi cela sert-il ?

L'Âyurveda est une pratique riche et dense à travers laquelle nous étudions votre état d'équilibre-déséquilibre. Stress, anxiété, Burn out, troubles digestifs, constipation, ménopause, perte de poids, addiction, alimentation, hygiène de vie, reconnexion à soi, perte de confiance...sont abordés au regard des concepts âyurvediques en vous aidant à vous prendre en main et être autonome dans la compréhension de votre nature, dans une démarche de prévention et de bien-être



## A qui cela s'adresse-t-il ?

La pratique de l'Âyurveda s'adresse à toutes les personnes désireuses d'être dans le maintien de leur santé en s'appuyant sur une médecine traditionnelle douce, naturelle et préventive, dans un profond respect de la personne que vous êtes



## Comment cela se passe-t-il ?

Ensemble nous définissons les modalités d'accompagnement à travers un programme personnalisé en correspondance à vos besoins.

Nutrition, phytothérapie, aromathérapie, lithothérapie, sonothérapie ou encore massages traditionnels de l'Âyurveda sont autant de clés variées et complémentaires au service de votre bien-être

## Consultations

### Consultation Bilan

A l'issu de cette première consultation un bilan complet vous est proposé avec des conseils en nutrition et hygiène de vie.

Durée 1h30/75€ - Suivi 1h/50€

### Massages traditionnels de l'Âyurveda

Ensemble nous définissons le massage qui vous convient. Snehana, Abhyanga, Shirodhara ou encore Udvartana seront en correspondance avec votre besoin du moment : relaxation, apaisement, tonification ou encore détoxification.

Durée 1h30/ de 70€ à 90€

### Les bastis

Expérimentez les bains d'huile chaude en application localisée (lombaires, cervicales, genoux, plexus/cœur).

Ils vous entourent de réconfort et de douceur.

Durée 1h/50€

### Les soins énergétiques

Découvrez les bols tibétains et leurs sons relaxants ou encore les pierres de lithothérapie.

Durée 1h/55€

### Programme spécial femmes enceintes et bébés

Un accompagnement tout en douceur. En attendant bébé et après son arrivée, un programme personnalisé sur votre nutrition, hygiène de vie et massages. Vous apprenez également à masser bébé.

Séance et prix, me consulter

