

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

La ville de Joigny vous informe

Joigny, le mercredi 13 mai 2015



Joigny à l'heure indienne

6 mars – 21 juin 2015

Instants de bien-être et pratique ayurvédique

Premier étage de l'espace Jean de Joigny
Samedi 16 mai de 14h à 19h

Dans le cadre de "Joigny à l'heure indienne", une initiation à l'ayurvéda sera proposée par Eric Bhat. Ancien journaliste, habitué des grands prix automobiles, il a découvert la réflexologie en réponse aux bruits, au boulot et au stress. Assez curieux de nature, il n'a pas tardé à suivre une formation de réflexologie, puis à partir en Inde, sur les traces de son père, suivre des cours d'Ayurvéda, séduit par les aspects préventifs et naturels de cette médecine ancestrale.

Préventif autant que curatif, l'ayurvéda, pratiqué depuis plusieurs millénaires, est sans doute la plus ancienne médecine au monde. En sanskrit, ayur signifie « vie », et veda, « connaissance ». L'ayurvéda, ou « science de la vie », trouve son origine en Inde, sans doute au sud-ouest, dans le Kerala. Il constitue une philosophie autant qu'une manière de vivre, intégrant les comportements quotidiens, la diététique, l'hygiène, le yoga, la méditation, une pharmacopée naturelle et même certains arts martiaux. Les principes ayurvédiques sont basés sur l'équilibre et l'harmonie entre vata (air), pitta (feu) et kapha (terre-eau), les trois énergies qui nous animent en mêlant intimement le corps et l'esprit.

Le samedi 16 mai, une introduction à l'Ayurvéda sera présentée de 14h à 15h. Vous pourrez ainsi avoir la réponse à toutes les questions que vous vous posez. Ensuite, sur inscription, Eric Bhat vous procurera un soin de dix minutes. Vous pourrez choisir un massage du visage, du dos ou des pieds. Vous repartirez avec des conseils personnalisés.

Contact : Audrey CALMUS

Tél. 03 86 92 48 09 - Fax : 03 86 92 48 01 – audrey.calmus@ville-joigny.fr

Mairie de Joigny - 3 quai du 1^{er} Dragons - BP 210 - 89306 Joigny Cedex

www.ville-joigny.fr