Cure de jus verts ou raisins, Yoga, respiration, relaxation, méditation, massages , randonnée

Séjour de détoxification et ressourcement
à la *Ferme de Divali* en Bourgogne
du 09/10 au 14/10/2017
Selon les principes du Yoga, de l'Ayurvéda et de la naturopathie.

La cure uvale est la cure la plus ancienne et la plus renommée. Pratiquée et reconnue sur le plan médical au 19e siècle, ses propriétés permettent un nettoyage en profondeur avec désengorgement des organes ainsi que revitalisation et équilibre du corps et de l'esprit.
La cure jus vert est plus variée mais uniquement liquide et apporte des bienfaits similaires

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 raisins pour :

- améliorer la santé en général
- stimuler le métabolisme pour faire le plein d'énergie
- éliminer les toxines qui encombrent le corps
- évacuer le stress et améliorer la capacité de concentration
- 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 soit de raisins biologiques consommées sous différentes formes : jus, secs, crus, raisins noirs et blancs, alternance de différentes variétés... soit de jus vert

Nettoyage Yoguique (Kryas)
Différentes techniques de nettoyage yogique seront pratiquées : purification des sinus, de l'estomac, des intestins, du colon et des yeux. Elles seront facilitées par l'Ayurveda et la naturopathie pour rester dans une détoxination douce (pas de Shankprakshalan mais une purge). Les oreilles seront traitées avec les bougies Hopi.

Postures, respiration, relaxation, méditation : nous pratiquerons chaque jour
- 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
Abhyanga : massage aux huiles chaudes OU Udwartana : massage tonique drainant
Il est possible de recevoir d'autres massages (avec supplément : à choisir dans le questionnaire de préparation envoyé 2 à 3 semaine avant le début du stage).

Randonnée guidée : de 1H à 2H30 quotidiennes pour s'oxygéner et favoriser la détoxification

Coût du séjour : 800 euros TTC (raisins), 850 (jus vert) en pension complète en chambre double avec sanitaires privatifs (chambre individuelle possible avec supplément sous réserve de disponibilité)

Stage animé par Keshar, professeur de Yoga, relaxologue par le massage et Catherine, relaxologue par le massage Ayurvédique.
Effectif limité – Plus d'informations sur www.massages-yoga.com, rubrique cure

Contre-indication : colites aiguës, problèmes psychiques, maladies graves, grossesse, troubles alimentaires. Tous problèmes de santé ainsi que toutes prises de traitement médical doivent être impérativement signalés *avant l'inscription au séjour – en cas de doute, me consulter*.

Keshar - 06 80 46 66 77 – info@massages-yoga.com
La Ferme de Divali – Domaine d'Argoulais – 58120 Saint Hilaire en Morvan

Séjour de détoxification, purification, ressourcement à la *Ferme de Divali*
***Selon les principes du Yoga, de l'Ayurvéda et de la naturopatie*.**
Cure de raisins ou jus vert, Kryas, postures, respiration, relaxation, Méditation, Massages, Randonnée

Je souhaite m'inscrire au séjour de detoxification qui se déroulera du 9/10 au 14/10/ 2017 à La Ferme de Divali Domaine d'Argoulais – 58120 Saint Hilaire en Morvan

Nom……..… Prénom……..……..Age……..…….

Profession……...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 130 euros – sous réserve de disponibilité – les demandes sont traitées par ordre d'arrivée, confirmation 15 jours avant le stage***

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 :
@ 800 euros en cure de raisins
@ 850 euros en cure de jus vert

Afin de réserver votre place, merci d'adresser un chèque de 200 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 relèvent du bien être et ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement médical ou psychologique.
Ces pratiques sont suivies sous la propre responsabilité du participant qui déclare être en bonne santé et apte à suivre une cure de détoxination.

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

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

Keshar - 06 80 46 66 77 – info@massages-yoga.com
La Ferme de Divali – Domaine d'Argoulais – 58120 Saint Hilaire en Morvan

La Cure de Raisins – *par Pierre Juveneton, Naturopathe*

1. Qu'est ce que c'est ?

C'est une cure de nettoyage de tout l'organisme, basée sur le raisin. Il s'agit de ne consommer que du raisin tout au long de la journée à raison de 1 à 3 kg par jour. Cette cure peut se pratiquer de un jour à plusieurs semaines.

2. Ses lointaines origines

Les vertus du raisin étaient mentionnées dès l'antiquité notamment par Dioscoride, Pline et Galien. Mais il fallut attendre le 18ème siècle pour qu'un médecin la recommande spécifiquement.

La cure de raisin connut une vogue extraordinaire entre 1840 et 1935, avec une bonne vingtaine de livres ou brochures publiés. Entre les deux guerres une Fédération des stations uvales regroupant 13 villes de France fût crée : Avignon, Béziers, Colmar, Fontainebleau, Lamalou-les-Bains, le Thor, Moissac, Montpellier, Nîmes, Prayssac, Port-Sainte-Marie, Tarascon et Tours.

La cure de raisin eût même la bénédiction de l'Académie de Médecine (bulletin du 14/3/1933 du Professeur Marcel Labbé : « L'an dernier, un effort a été fait pour organiser en diverses provinces des cures uvales. Je ne sais si celles-ci ont été très suivies, mais elles méritent de l'être et l'Académie peut les recommander, car elles représentent une cure très efficace contre diverses maladies : la constipation, certaines diarrhées, les congestions hépatiques, la lithiase biliaire, la goutte, bien des affections de la peau, et en général tous les états pathologiques groupés sous le vocable regrettable mais très répandu d'arthritisme. »

3. Ses effets sont ceux d'une cure de remise en forme

« Super forme, tonus extraordinaire, dynamisme, euphorie, bien-être », ces mots reviennent souvent à la bouche de ceux qui ont suivi cette cure.
90% des personnes qui avant la cure se plaignaient de fatigue ont constaté une amélioration souvent spectaculaire de leur état; amélioration d'autant plus nette que la cure est plus longue.

Revitalisation du corps et de l'esprit : dynamisme, légèreté clarté d'esprit et de teint.

Constipation : Amélioration du transit pendant et après la cure, 77% pour les autres troubles digestifs et intestinaux tels **coliques, gaz, ballonnements, diarrhées et lourdeurs d'estomac**.

Insomnies : l'amélioration du sommeil se poursuit bien au delà de la cure

Problèmes de peau : la peau fait partie des 4 voies d'élimination avec les selles, les urines et la respiration. Après la cure 80% des personnes acquièrent au bout de quelque temps un teint resplendissant.

Fatigue, nervosité et irritabilité : sont les désagréments les plus améliorés par la cure à hauteur de 90% de résultats !

Autres petits problèmes : la cure de raisin élimine ou réduit l'intensité des maux comme les **bourdonnement d'oreilles, le nez bouché, le mal de tête, les yeux qui pleurent**.

Des **sens aiguisés** : l'odorat et le goût, ainsi que parfois la vue et l'ouïe se trouvent améliorés à l'issue de la cure. La saveur des aliments s'en trouve renforcée agréablement.

La perte de **poids** : les personnes ayant un net excès de poids avant la cure perdent en moyenne 3kg par semaine, ensuite cela dépend de la quantité de raisin consommée, de l'exercice physique pratiqué et du métabolisme de chacun.
Rares sont les personnes qui consomment plus de 2 kg de raisin par jour, ce qui correspond à environ la moitié des besoins d'un adulte ayant une activité physique faible.

4. La cure de raisin comme thérapeutique

C'est au niveau des organes de la digestion que la cure de raisin donne les résultats les plus spectaculaires.
Mais au XIXe siècle, elle était aussi préconisée contre les infections urinaires, les néphrites, les cystites et les coliques. Par ailleurs la cure de raisin permet de faire baisser le taux de cholestérol sanguin.
Concernant l'arthritisme et les rhumatismes, plusieurs cures sont nécessaires pour parvenir à un résultat.
Drainante du foie cette cure est aussi une bonne prévention des hémorroïdes.

5. Contre-indications à la monodiète de raisin

Seules les personnes atteintes d'un diabète insulino dépendant (diabète maigre) ne peuvent pas suivre cette cure qui est trop riche en sucres rapides pour eux.
Nous déconseillons également aux femmes enceintes d'entamer une cure.

6. Pratique de la cure de raisin

Le choix du type de raisin est important. Bien sûr il sera choisi de qualité biologique car à se nourrir d'un seul aliment il doit être le plus sain possible. A défaut il sera lavé très soigneusement dans plusieurs eaux.
On avalera la peau et les pépins. On pourra aussi en mâcher quelques uns (surtout du raisin noir) riches en anti-oxydants. Le meilleur rythme est d'un « repas » toutes les deux ou trois heures.
La quantité varie de un à deux kilos par jour, parfois trois.
Il est recommandé de faire un lavement intestinal en milieu de cure (ou de prendre une purge) afin de faciliter l'élimination des raisins et des toxines libérées. Il permet de soulager les éventuels maux de tête. On peut aussi commencer la cure par une purge qui videra les intestins.
Si possible ne mangez que des fruits la veille de la cure, et surtout prenez cette expérience comme une aventure et non une corvée.

7. Pratique de la reprise alimentaire

Comme pour un jeûne, il faut soigner la reprise alimentaire sous peine de perdre les effets de la cure et d'avoir éventuellement des ennuis : mal de ventre, crise de foie …
Cette reprise doit durer environ la moitié de la durée de la cure.
Il faut commencer par introduire du végétal sous forme de fruits et de légumes crus ou cuits. Puis des produits laitiers à digestion facile (yaourt, fromage blanc), de petites quantités de céréales et de poisson à partir du 3e jour. La viande et les autres protéines seront réintroduites en dernier.

8. Comment agit le raisin

En réalité le mode d'action du raisin demeure un peu une énigme.
On peut noter son extraordinaire richesse en sucre (de 16 à 18%), supérieur à l'abricot, la poire, la pêche, la pomme ou la fraise. Mais cette cure ne provoque pas d'hyperglycémie, ni anémie au contraire car le taux de ferritine (mesure du niveau des réserves en fer de l'organisme) est plus élevé après la cure.

Comme la plupart des fruits le raisin contient très peu de protéines et de matières grasses, mais il est riche en minéraux et en vitamines.

Son secret provient peut-être de ses acides organiques, tanins, anthocyanes, flavines et autres. En fait très peu de personnes ont cherché à comprendre pourquoi cette cure donne tant de résultats.