



Cristal Céleste

Les couleurs de votre équilibre

Prise de Pouls Ayurvédique *Le Livre de Votre Vie*

Séminaire animé par

Anne Nguyen

Praticien Ayurveda et Énergétique

<http://www.annenguyen.fr>

06 65 28 68 07

du 30 Octobre au 03 Novembre 2019



Prise de Pouls Ayurvédique : *Le Livre de Votre Vie*

Cristal Céleste
Les couleurs de votre équilibre

La prise de pouls ayurvédique est la révélation de votre état général - Conscience et Mental Physiologique - le fleuve de la vie dans lequel nous vous invitons à vous immerger pendant ces cinq jours intenses d'expérience estivale avec Anne Nguyen.

L'évaluation du pouls nécessite des compétences techniques, une expérience approfondie alliée à une bonne intuition. Une précision croissante d'évaluation se développe avec une pratique assidue.

Que vous soyez novice dans l'évaluation du pouls et que vous cherchiez une base solide pour commencer, ou vous êtes un praticien expérimenté recherchant un niveau plus approfondi de compréhension et de pratique, ce séminaire vous est dédié afin d'acquérir une base plus complète.

Le pouls ouvre les portes d'une perception plus profonde : Considérez la lecture du pouls comme une pratique utilisée pour appréhender une perception des plus subtiles.

Au-delà du pouls radial, découvrez l'importance de la lecture du pouls dans différentes zones du corps : Pouls abdominal, axillaire, brachial, carotidien, fémoral, orbital, temporal et postérieur tibial / dorsal.

La prise de pouls, en dehors des indications qu'elle fournit, est en même temps un soin thérapeutique pour une renaissance complète.

Le séminaire est proposé en deux parties :

- Séminaire Niveau 1 : Cinq jours - du 30 Octobre au 03 Novembre 2019
- Séminaire Niveau 2 : Cinq jours - Dates à confirmer

Lieu : Vedicare Ayurveda

288 Impasse Curnia

06710 Tournefort.

Tél. :04 93 02 90 78

<https://www.ayurvedique.com/vedicare-spa/vedicare/>

Tarifs - Séminaire de cinq jours (hors hébergement et repas) :

Tarif Individuel : 900 euros

Tarif Couple : 1.700 euros

Acompte : 30% du montant, à régler à la réservation et à Anne Nguyen, 4 allée des Marronniers, 92290 Châtenay-Malabry.

Hébergement et Repas : Veuillez contacter directement Vedicare Ayurveda.

Tous droits réservés, Mentions légales - Anne Nguyen



Prise de Pouls Ayurvédique : *Le Livre de Votre Vie*

Niveau 1

Du 30 Octobre au 03 Novembre 2019

Anne Nguyen

Mercredi 30 Octobre 2019

Séance du Matin

8h00 - 8h40	Hatha Yoga : Vous apprenez à coordonner la respiration avec les postures dans le but d'entraîner votre concentration afin d'acquérir vigueur et vitalité nouvelles, puisant à même l'énergie du Prana.
8h40 - 9h00	Pranayama : Vous apprenez à réguler votre respiration, à contrôler l'énergie de votre force vitale et à purifier vos canaux énergétiques (Nadis) empruntés par l'énergie vitale (prana). Vous bénéficiez d'un regain d'énergie qui vous permet une meilleure concentration, une ouverture d'esprit. C'est tout l'enjeu de l'ensemble des techniques rassemblées dans le pranayama. Respirez mieux pour vous sentir mieux. Durant cette séance, vous êtes initié au pranayama, techniques de respiration développées par les plus anciens yogis.
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum : L'Ayurveda utilise certains sons pour guérir et les mantras possèdent le potentiel caché, dévoilant par là même l'authenticité du cœur tout en apportant une grande félicité, le bonheur et l'éveil, grâce à leur incroyable pouvoir de guérison et de transformation. La méditation joue un rôle primordial dans la vie quotidienne et constitue un outil très puissant pour maintenir la santé. Cette méditation est une action de perception claire, une observation avec une conscience totale, sans aucun jugement et aucune critique. Cette dernière ouvre la porte à une conscience supérieure et modifie les qualités de la conscience individuelle. Passez ce moment à explorer le domaine profond de la conscience, du mantra et de la méditation.

- PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30

Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Caractéristiques de la Prise de Pouls : Vous intégrez les caractéristiques générales présentes dans chaque pulsation : vitesse de battement (vega), rythme (tala), mouvement (gati), tension / volume (akruti), force de pulsation (bala), température (tapamana) et condition de la paroi du vaisseau (kathinya). Vous vous entraînez à ressentir les caractéristiques de votre pouls et de celui de vos compagnons de séminaire.
---	--

- PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00

Séance d'Après-Midi

Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Niveau 7 : Pouls Prakruti, Votre Constitution Innée. Vous accédez à Prakruti (Constitution) de votre pouls et de celui de vos compagnons de séminaire.
---	---

Jeudi 31 Octobre 2019

Séance du Matin

8h00 - 8h40	Hatha Yoga
8h40 - 9h00	Pranayama
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum
• PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30	
Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Niveau 1 : Pouls Vikruti, Votre Éventuel Déséquilibre Actuel. Vous pratiquez le Vikruti (Déséquilibre Actuel) de votre pouls et de celui de vos compagnons de séminaire.
• PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00	

Séance d'Après-Midi

Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Niveaux 1 et 7 : Pouls d'Organes. Vous évaluez l'expression et la qualité du flux d'énergie des organes aux niveaux superficiel et profond : côlon, vésicule biliaire, péricarde, poumon, foie, circulation, intestin grêle, estomac, vessie, cœur, rate, rein. Vous percevez les différents flux d'énergie correspondant à vos organes.
---	--

Vendredi 01 Novembre 2019

Séance du Matin

8h00 - 8h40	Hatha Yoga
8h40 - 9h00	Pranayama
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum
• PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30	
Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Révision : <ul style="list-style-type: none">• Niveau 7 : Pouls Prakruti, Votre Constitution Innée.• Niveau 1 : Pouls Vikruti, Votre Éventuel Déséquilibre Actuel.• Niveaux 1 et 7 : Pouls d'Organes.
• PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00	

Séance d'Après-Midi

Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Activités appliquées de prise de pouls pour augmenter la perception, la confiance et l'intuition.
---	---

Samedi 02 Novembre 2019

Séance du Matin

8h00 - 8h40	Hatha Yoga : Ouverture des Hanches pour Libérer Vos émotions Négatives Une série de postures modérées pratiquées de manière lente et réfléchie associées au Brahmari Pranayama (Souffle d'Abeille) libèrent vos émotions bloquées au niveau des hanches depuis leur origine. Ces émotions négatives dues aux stress émotionnels peuvent remonter à la période fœtale, voire post-fœtale. Effectuer le Brahmari durant les postures augmente l'amplitude de votre respiration et contribue à éliminer les différentes tensions.
8h40 - 9h00	Pranayama
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum
• PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30	
Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Niveau 6 : Manas Prakruti, Vos Caractères de Naissance. Vous apprenez des connaissances sur les personnalités des divinités, les influences planétaires et le système des chakras au sixième niveau du poul. Vous apprenez à percevoir les énergies subtiles associées à la constitution mentale / émotionnelle concernant le poul. Vous entamez ainsi un dialogue profond sur les chakras concernés.
• PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00	

Séance d'Après-Midi

Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Niveau 2 : Manas Vikruti, Votre État Actuel. Vous utilisez l'évaluation du poul pour évaluer le Manas Vikruti, en vous familiarisant avec les influences planétaires et l'effet des pierres précieuses sur le poul.
---	--

Dimanche 03 Novembre 2019

Séance du Matin

8h00 - 8h40	Hatha Yoga : Ouverture des Hanches pour Libérer Vos Émotions Négatives Une série de postures modérées pratiquées de manière lente et réfléchie associées au Brahmari Pranayama (Souffle d'Abeille) libèrent vos émotions bloquées au niveau des hanches depuis leur origine. Ces émotions négatives dues aux stress émotionnels peuvent remonter à la période fœtale, voire post-fœtale. Effectuer le Brahmari durant les postures augmente l'amplitude de votre respiration et contribue à éliminer les différentes tensions.
8h40 - 9h00	Pranayama
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum
• PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30	
Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Niveau 3 : 15 Subdoshas (Sous Doshas). Vous évaluez l'état des 5 sous-types de Vata, 5 sous-types de Pitta et 5 sous-types de Kapha Doshas (principes psychophysiologiques de l'organisme).
• PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00	

Séance d'Après-Midi

Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Niveau 5 : 7 Dhatus (Tissus). Vous évaluez l'énergie de :Rasa (plasma / lymphe), Rakta (globules rouges), Mamsa (muscle), Meda (tissu adipeux), Majja (tissu nerveux), Shukra et Artava (Tissus Reproducteurs). Niveau 4 : Prana (Énergie vitale) / Ojas (Essence vitale) / Tejas (Chaleur). Ces trois énergies (Ojas, Tejas, Prana) sont interdépendantes et contribuent à l'équilibre. Vous accédez à ces différents niveaux en mesurant votre poul et celui de vos compagnons de séminaire.
---	---



Prise de Pouls Ayurvédique : *Le Livre de Votre Vie*

Niveau 2

Dates à confirmer

Anne Nguyen

Vendredi

Séance du Matin

8h00 - 8h40	Hatha Yoga : Vous apprenez à coordonner la respiration avec les postures dans le but d'entraîner votre concentration afin d'acquérir - vigueur et vitalité nouvelles, puisant à même l'énergie du Prana.
8h40 - 9h00	Pranayama : Vous apprenez à réguler votre respiration, à contrôler l'énergie de votre force vitale et à purifier vos canaux énergétiques (Nadis) empruntés par l'énergie vitale (prana). Vous bénéficiez d'un regain d'énergie qui vous permet une meilleure concentration, une ouverture d'esprit. C'est tout l'enjeu de l'ensemble des techniques rassemblées dans le pranayama. Respirez mieux pour vous sentir mieux. Durant cette séance, vous êtes initié au pranayama, techniques de respiration développées par les plus anciens yogis.
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum : L'Ayurveda utilise certains sons pour guérir et les mantras possèdent le potentiel caché, dévoilant par là même l'authenticité du cœur tout en apportant une grande félicité, le bonheur et l'éveil, grâce à leur incroyable pouvoir de guérison et de transformation. La méditation joue un rôle primordial dans la vie quotidienne et constitue un outil très puissant pour maintenir la santé. Cette méditation est une action de perception claire, une observation avec une conscience totale, sans aucun jugement et aucune critique. Cette dernière ouvre la porte à une conscience supérieure et modifie les qualités de la conscience individuelle. Passez ce moment à explorer le domaine profond de la conscience, du mantra et de la méditation.

- PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30

Séance : 10h30 - 11h45
Pause-thé : 11h45 - 12h00
Séance : 12h00 - 13h00

Révision et Pratique :

- **Caractéristiques de la Prise de Pouls** : Caractéristiques générales présentes dans chaque pulsation : vitesse de battement (vega), rythme (tala), mouvement (gati), tension / volume (akruti), force de pulsation (bala), température (tapamana) et condition de la paroi du vaisseau (kathinya).
- **Niveau 7 : Pouls Prakruti, Votre Constitution Innée**
- **Niveau 1 : Pouls Vikruti, Votre Éventuel Déséquilibre Actuel**
- **Niveaux 1 et 7 : Pouls d'Organes**
- **Niveau 6 : Manas Prakruti, Vos Caractères de Naissance**
- **Niveau 2 : Manas Vikruti, Votre État Actuel**
- **Niveau 3 : 15 Subdoshas (Sous Doshas)**
- **Niveau 5 : 7 Dhatus (Tissus)** : Rasa (plasma / lymphes), Rakta (globules rouges), Mamsa (muscle), Meda (tissu adipeux), Majja (tissu nerveux), Shukra et Artava (Tissus Reproducteurs)
- **Niveau 4 : Prana (Énergie vitale) / Ojas (Essence vitale) / Tejas (Chaleur)**

Vous vous entraînez à ressentir les caractéristiques de votre pouls et de celui de vos compagnons de séminaire.

Vendredi

- PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00

Séance d'Après-Midi

Séance : 15h00 - 16h30
Pause-thé : 16h30 - 16h45
Séance : 16h45 - 17h00
Méditation : 17h00 - 17h30

Révision et Pratique :

- **Caractéristiques de la Prise de Pouls** : Caractéristiques générales présentes dans chaque pulsation : vitesse de battement (vega), rythme (tala), mouvement (gati), tension / volume (akruti), force de pulsation (bala), température (tapamana) et condition de la paroi du vaisseau (kathinya).
- **Niveau 7 : Pouls Prakruti, Votre Constitution Innée**
- **Niveau 1 : Pouls Vikruti, Votre Éventuel Déséquilibre Actuel**
- **Niveaux 1 et 7 : Pouls d'Organes**
- **Niveau 6 : Manas Prakruti, Vos Caractères de Naissance**
- **Niveau 2 : Manas Vikruti, Votre État Actuel**
- **Niveau 3 : 15 Subdoshas (Sous Doshas)**
- **Niveau 5 : 7 Dhatus (Tissus)** : Rasa (plasma / lymph), Rakta (globules rouges), Mamsa (muscle), Meda (tissu adipeux), Majja (tissu nerveux), Shukra et Artava (Tissus Reproducteurs)
- **Niveau 4 : Prana (Énergie vitale) / Ojas (Essence vitale) / Tejas (Chaleur)**

Vous vous entraînez à ressentir les caractéristiques de votre pouls et de celui de vos compagnons de classe.

Samedi	
Séance du Matin	
8h00 - 8h40	Hatha Yoga
8h40 - 9h00	Pranayama
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum
<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30 	
Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Niveaux 1 et 7 : Pouls d'Organes et Différents Déséquilibres Physiologiques. Vous mesurez les faiblesses des organes en détectant plus en profondeur les déséquilibres physiologiques correspondant à ces dysfonctionnements.
<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00 	
Séance d'Après-Midi	
Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Niveaux 1 et 7 : Pouls d'Organes et Différents Déséquilibres Physiologiques. Vous mesurez les faiblesses des organes en détectant plus en profondeur les déséquilibres physiologiques correspondant à ces dysfonctionnements.
Dimanche	
Séance du Matin	
8h00 - 8h40	Hatha Yoga
8h40 - 9h00	Pranayama
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum
<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30 	
Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Niveaux 1 et 7 : Pouls d'Organes - Herbes correspondant aux Troubles d'Organes. Vous découvrez les plantes et herbes stimulant les déséquilibres des organes et améliorant leur fonctionnement.
<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00 	
Séance d'Après-Midi	
Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Les Effets des Pierres Précieuses et du Cristal sur le Pouls. Les pierres précieuses et le cristal peuvent avoir des influences subtiles sur les Vata, Pitta et Kapha. L'énergie de guérison de ces pierres peut être activée chez l'individu en les portant comme un ornement, tel qu'un anneau ou un collier, ou en la plaçant dans l'eau pendant la nuit et en buvant cette eau le lendemain. Les pierres précieuses et le cristal peuvent être purifiés en les plaçant dans de l'eau salée pendant deux jours consécutifs. Ces derniers dégagent et absorbent de l'énergie par leurs vibrations positives et négatives. Ils activent les centres d'énergie dans le corps et aident aussi à développer la sensibilité.

Lundi	
Séance du Matin	
8h00 - 8h40	Hatha Yoga : Ouverture des Hanches pour Libérer Vos émotions Négatives Une série de postures modérées pratiquées de manière lente et réfléchie associées au Bhramari Pranayama (Souffle d'Abeille) libèrent vos émotions bloquées au niveau des hanches depuis leur origine. Ces émotions négatives dues aux stress émotionnels peuvent remonter à la période fœtale, voire post-fœtale. Effectuer le Bhramari durant les postures augmente l'amplitude de votre respiration et contribue à éliminer les différentes tensions.
8h40 - 9h00	Pranayama
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum
<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30 	
Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Prise de Pouls et Pronostics : Les anciens sutras contiennent des informations sur l'utilisation du pouls pour obtenir des indications sur ce qu'il peut advenir du sujet. Certains de ces sutras révèlent même des informations sur le pouls pouvant indiquer la durée de vie de la personne et ses chances de guérison. À ce niveau, vous allez vous concentrer sur l'utilisation du pouls dans son pronostic.
<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00 	
Séance d'Après-Midi	
Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Prise de Pouls et Pronostics : Les anciens sutras contiennent des informations sur l'utilisation du pouls pour obtenir des indications sur ce qu'il peut advenir du sujet. Certains de ces sutras révèlent même des informations sur le pouls pouvant indiquer la durée de vie de la personne et ses chances de guérison. À ce niveau, vous allez vous concentrer sur l'utilisation du pouls dans son pronostic.
Mardi	
Séance du Matin	
8h00 - 8h40	Hatha Yoga : Ouverture des Hanches pour Libérer Vos Émotions Négatives Une série de postures modérées pratiquées de manière lente et réfléchie associées au Bhramari Pranayama (Souffle d'Abeille) libèrent vos émotions bloquées au niveau des hanches depuis leur origine. Ces émotions négatives dues aux stress émotionnels peuvent remonter à la période fœtale, voire post-fœtale. Effectuer le Bhramari durant les postures augmente l'amplitude de votre respiration et contribue à éliminer les différentes tensions.
8h40 - 9h00	Pranayama
9h00 - 9h30	Méditation So-Hum
<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE PETIT-DÉJEUNER 9h30 - 10h30 	
Séance : 10h30 - 11h45 Pause-thé : 11h45 - 12h00 Séance : 12h00 - 13h00	Niveau 6 : Pouls des Chakras. Vous évaluez l'état de vos chakras dont les centres d'énergie dans le corps sont liés aux énergies physiques, mentales et spirituelles. Lorsque le flux d'énergie dans l'un de ces centres devient bloqué, le stress déteint sur votre physiologie. Vous apprenez à rééquilibrer les dysfonctionnements à travers ces chakras.
<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE DÉJEUNER 13h00 - 15h00 	
Séance d'Après-Midi	
Séance : 15h00 - 16h30 Pause-thé : 16h30 - 16h45 Séance : 16h45 - 17h00 Méditation : 17h00 - 17h30	Différentes Prises de Pouls : Au-delà du pouls radial, découvrez l'importance de la lecture du pouls dans différentes zones du corps : Pouls abdominal, axillaire, brachial, carotidien, fémoral, orbital, temporal et postérieur tibial / dorsal pouls.



Cristal Céleste

Les couleurs de votre équilibre

Prise de Pouls Ayurvédique

Le Livre de Votre Vie

Niveau 1 - du 30 Octobre au 03 Novembre 2019

INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Date de naissance : Âge :

Adresse :

Tél : Email :

Tarif Individuel 900 euros. Acompte de 30%, soit 270 euros

Tarif Couple 1.700 euros. Acompte de 30%, soit 510 euros

Solde de 70% à régler sur place.

Chèque à envoyer à Anne Nguyen 4, allée des Marronniers 92290 Châtenay-Malabry.

Hébergement et repas en supplément : Veuillez contacter directement Vedicare Ayurveda
288 Impasse Curnia 06710 Tournefort.

Tél. : 04 93 02 90 78

<https://www.ayurvedique.com/vedicare-spa/vedicare/>

Anne Nguyen

Praticien Ayurveda et Énergétique

06 65 28 68 07

anne.ng9@gmail.com

<http://www.annenguyen.fr>



Cristal Céleste

Les couleurs de votre équilibre

Anne Nguyen

89, rue de Turbigo

75003 Paris

Tél. : 06 65 28 68 07

Email : anne.ng9@gmail.com

Site Web : <http://www.annenguyen.fr>