

Consultation Ayurvédique et Plan de Nutrition Thérapeutique

Avec Marie Papazian



LE YOGA ET L'AYURVEDA

Le yoga et l'ayurveda sont 2 sciences anciennes ancrées dans un savoir universel du corps et de la nature, l'un complétant l'autre à merveille dans un cheminement thérapeutique holistique.

Le yoga offrant l'aspect conscience du corps et de la psyché et l'ayurveda offrant des principes alimentaires basés sur les éléments (la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther) et la constitution spécifique de chaque corps (vata, pitta, kapha). Chacun mettant en lumière les débalancements internes à la source des maux que l'on peut expérimenter - ainsi que le passage respectueux vers un nouvel équilibre, de façon douce et intuitive.

Au-delà du plan de traitement, ce processus se veut un terrain d'exploration pour vous aider à prendre conscience de l'effet de vos habitudes alimentaires sur votre corps et le lien intime entre votre corps et votre psyché - afin de cultiver une relation harmonieuse avec votre réalité et apprécier les spirales évolutives du processus thérapeutique.

FORFAIT NETTOYAGE ET PURIFICATION

Offre de lancement pour un temps limité ~ 227\$ tx incl

Protocole thérapeutique d'une durée de 2 semaines incluant une consultation initiale, un plan de nutrition personnalisé et des suivis réguliers

POUR QUI

Ce service est pour vous si vous vivez l'un ou plusieurs de ces symptômes :

- Tout problème d'indigestion
- Gaz, ballonnements
- Fatigue, lourdeur, sentiment de stagner
- Hyperacidité, reflux gastrique
- Constipation, diarrhée
- Nausée, maux de tête, congestion

CE QUE VOUS RECEVREZ :

#1 Une consultation initiale (90 min) :

Bilan de santé et style de vie, antécédents médicaux, historique personnelle. Un échange un à un, en personne ou par téléphone, pour connecter et établir vos besoins spécifiques dans le but d'optimiser votre plan de traitement ainsi que votre compréhension des aspects thérapeutiques, autant au niveau de l'alimentation que de votre style de vie.

#2 Un plan de nutrition personnalisé de 2 semaines basé sur une ligne de traitement primaire ayant pour objectifs :

- d'équilibrer le feu digestif - apaiser un feu excessif ou raviver un feu éteint
- de cibler le foie (organe de détoxification, purifier le sang)
- de favoriser l'ouverture des canaux et l'élimination des déchets
- de travailler de concert avec les rythmes circadien
- de vous aider à développer une relation intime avec votre corps basé sur l'amour propre et le respect

<p>Concrètement, vous recevrez des suggestions de :</p>		<p>Service de cuisine thérapeutique</p>
	<p>Repas nutritifs, faciles à digérer et purifiants</p> <p>Je vous envoie par courriel des recettes simples avec instructions pour la préparation</p>	<p>Vous n'avez pas le temps de cuisiner ?</p> <p>Bénéficiez des services de traiteur d'une cuisinière thérapeutique d'expérience avec laquelle je travaille ; vous recevrez ainsi les mets spécifiques de votre plan personnalisé préparés à chaque semaine avec beaucoup d'amour et d'attention.</p>
	<p>Infusions et boissons apaisantes, purifiantes et anti-inflammatoire</p> <p>Je vous envoie par courriel des recettes simples avec instructions pour la préparation</p>	
	<p>Herbes et mélanges médicinaux pour supporter votre processus</p> <p>Achat en ligne - facilement accessible</p>	

#3 Suivis thérapeutiques :

Échange téléphonique pour répondre à vos questions et ajuster le protocole au besoin :

- Après la première et - ou la 3e journée
- Après la 1ère semaine
- Et à la fin des 2 semaines

Le plan de nutrition vous offre un point d'ancrage, une structure pour explorer, mais le cœur du processus thérapeutique est ce qui se passe en vous, vos réalisations. C'est vos prises de conscience qui touchent les couches plus profondes de votre être et guérissent les idées que vous pouvez avoir sur la nourriture, l'alimentation, bien manger etc, libérant votre esprit et facilitant la relaxation nécessaire pour une bonne digestion.

Ce pourquoi les échanges facilitent cette intégration - vous permettant de faire la paix avec votre réalité et découvrir ce qui se cache derrière l'univers de l'alimentation - afin de cultiver un amour-propre qui est le réel Feu qui anime votre digestion.

SPIRALES ÉVOLUTIVES

Le travail se fait en spirales qui s'entrecroisent, la première étant pour la plupart des gens une phase de nettoyage, purification. Suite à laquelle on peut tranquillement introduire des herbes, épices et aliments régénérateurs, tout en continuant des cycles de nettoyage, suivant l'évolution naturelle de votre processus.

Le forfait NETTOYAGE ET PURIFICATION est conçu spécifiquement pour une première phase de nettoyage, que vous pourrez explorer pendant 1-2 mois - c'est une fondation essentielle - suite à laquelle on pourra réévaluer vos besoins et ajuster votre protocole pour introduire des herbes et aliments régénérateurs.



À PROPOS DE MOI



Passionnée par la santé et le voyage thérapeutique, je poursuis présentement des études avancées de 4 ans en Ayurveda, travaillant en collaboration avec Dr. Bharat Vaidya d'Ayurved Sadhana Vidyalaya ; descendant d'une lignée indienne dévouée depuis des générations à transmettre l'Ayurveda dans sa forme la plus pure.

Je suis aussi titulaire d'un baccalauréat en kinésiologie, ainsi que yoga thérapeute certifiée, cumulant plus de 15 ans d'expérience en enseignement du yoga.

Il me tient à cœur de vous partager mon intégration des principes ayurvédiques combinés à mon expérience du yoga - mariant ainsi l'alchimie du corps humain avec le cheminement thérapeutique - afin de vous aider à transformer votre quotidien de l'intérieur vers l'extérieur.

Témoignages

Marie m'a offert un service humain et de haute qualité. Lors de la consultation, j'ai senti qu'elle a très bien saisi mes besoins et ses conseils m'ont aidé à plusieurs niveaux. Après seulement quelques jours, j'expérimentais déjà les bienfaits au niveau de ma digestion. Sa vision plus globale de la santé m'a aussi permis d'adresser le problème central de mes symptômes, soit ma relation avec la nourriture, mon addiction, mes peurs et toute l'anxiété reliée aux repas et à la prise de poids. Son support m'a donc aidé à relaxer, ce qui fait une énorme différence dans ma capacité à digérer les aliments que j'ingère. Je n'ai maintenant presque plus de reflux, soit la raison principale pour laquelle je suis entré en contact avec elle au départ !

Merci Marie pour ton excellent service.

Alexandra



This has been the most personalized, thorough, human and respectful service I have received.

I have struggled with my diet all my life. Always feeling uncomfortable after eating, trying different diets to lose weight or appease the discomfort, bloating, inflammation in my digestive system, none of which ever worked, nor was I ever able to sustain them.

Marie's approach, patience, precise attention and capacity to take my whole situation into account automatically allowed me to trust her and her service from the very start. Which I find is key, especially when it comes to making lifestyle changes, in order to be able to relax and easily accept and incorporate the changes.

She gave me multiple tools to explore with to help with my digestion, giving me both a structure to follow and personalized guidance to realistically be able to incorporate the changes into my day to day life.

After two weeks, I began to feel improvement, which for me is the first time I experience the benefits of diet changes so quickly while being able to sustain them.

Miruna



J'ai découvert beaucoup de choses par rapport à ma relation à la nourriture dès ma première consultation avec Marie. C'était beaucoup plus qu'un plan alimentaire que j'ai reçu, c'est une vision globale, un doux soutien et un cadre clair.

Elle m'a orienté simplement, doucement et avec beaucoup d'outils qui sont directement liés aux problèmes pour lesquels j'ai demandé son service. J'ai tout de suite sentie qu'elle comprenait mes symptômes.

Elle m'a aidé à comprendre les principes de base ayurvédique et de cette façon le plan qu'elle m'a donné a fait beaucoup plus de sens. Plutôt que d'être une méthode que j'applique à la lettre, c'est devenu un terrain

d'apprentissage qui me permet de découvrir à ma façon et à mon rythme ce qui fonctionne pour moi. Ce que j'ai beaucoup aimé c'est qu'elle m'a donné des choix, par exemple différents outils pour faciliter la digestion. Alors lorsque quelque chose passait moins bien dans mon corps, je pouvais expérimenter le prochain outil jusqu'à trouver la "bonne formule" pour moi. Ça m'a aussi permis de découvrir les différentes herbes, épices et les différents aliments proposés par Marie. J'ai reçu beaucoup en peu de temps et ça a ouvert mes horizons par rapport à l'importance de ce que je mets en moi.

Puis, mon corps a vraiment bien reçu le changement, doucement, graduellement j'ai réussi à réduire les "mauvaises habitudes" auxquelles je tenais beaucoup. Ça n'était pas forcé, ça s'est fait naturellement avec le support et l'encadrement que Marie m'a offert.

C'est un processus continu et vivant et ça me permet de mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de moi-même en plus de m'aider à trouver une stabilité dans ma nutrition et à mieux digérer et évacuer.

Le processus a éveillé mon intérêt pour l'alimentation en apportant de la conscience sur mes habitudes alimentaires et en me permettant de les transformer étape par étape.

Merci Marie !

Marie-Eve

