

Agenda

MAI

☿ Je 7

ZAZEN

soirée de méditation
19h30 à 22h00 / CHF 25.-

☿ Di 10 au Sa 23

ABSENT

Tapovan / Normandie

☿ Je 21

ASCENSION

☿ Me 27

REIKI-HÔ

soirée rencontre Reiki
19h30 à 22h30 / CHF 25.-

☿ Di 31

PENTECÔTE

○ Sa 9 **Pleine-Lune**

● Di 24 **Nouvelle-Lune**

Ayurvéda-Massage : SAPTA STITHI & MAHA SAPTA STITHI

Sapta signifie 7, et *Stithi* positions, postures. *Maha* se traduit par grand.

Sapta Stithi est un massage énergétique, utilisant la respiration. Nous pourrions appeler ce massage également un rituel, utilisant ces postures comme une ascension ; débutant dans une position dite « du petit enfant », une posture d'ouverture et d'espoir, nous progressons par des postures qui activent par notre respiration notre cerveau gauche et droite, pour terminer dans une posture de méditation et dans un état de calme bien-être profond, ou peuvent alors s'unir notre énergie féminine et masculine.

Utilisé en cure le dernier jour, ce massage demande peut-être une certaine préparation par des massages comme l'Abhyanga ou le Kansu... raison pour laquelle je ne propose en généralement pas le **Sapta Stithi** lors d'un premier rendez-vous.

C'est un massage à l'huile tiède sur tout le corps.

Comme pour l'Abhyanga, la différence entre **Sapta Stithi** et **Maha Sapta Stithi** est la durée; l'un dure 60 minutes, l'autre 90 minutes, ce qui permet un travail plus en profondeur.

Ce massage fait également partie de la Mini-Cure « **Shanti** ».

Avec plaisir je vous accueillerai prochainement pour un moment de détente et de bien-être.

Dans le prochain numéro : **Kansu**, Massage des pieds avec un bol et du ghee

MINI-CURES AYURVEDIQUES

Je vous annonce un petit changement concernant mes Mini-Cures. Le rituel « **Prana** » s'appelle maintenant « **Karshan** », et le rituel « **Shanti** » durera 30 minutes de plus, donc 5 heures.

Les prix : Ojaskar 4h30 CHF 350.- / Karshan 4h30 CHF 370.- / Shanti 5h CHF 420.-

Si ces quelques lignes ont suscité votre intérêt, vous trouverez tous les détails et infos, y compris les anciennes Newsletters sur mon site Internet :

www.porteducristal.ch

Et n'hésitez pas, si vous avez aimé cette lettre, de la recommander à vos amis et connaissances.

Je vous souhaite un magnifique printemps, de belles vacances, et beaucoup d'amour et de soleil. Au plaisir de vous rencontrer et/ou de vous revoir bientôt chez moi.

Avec mes sincères et lumineuses pensées
Phil

Porte du Cristal

Rue Martrey 72 CH 1005 Lausanne

Tél. fix +41 21 311 48 05 Mob. +41 79 467 94 25

info@porteducristal.ch www.porteducristal.ch