

EQUINOXE DE PRINTEMPS



DANS VOS CLUBS GENAE
SE RESSOURCER
NEWSLETTER

20 MARS 2021

5 cours en exclusivité sur la GENAE TV

STRETCHING MATINAL

avec Zoubaidah **Le réveil musculaire idéal pour démarrer votre journée du bon pied. Une routine pour tous les jours de la semaine.**

VINYASA YOGA DU FEU

avec Elise **Découvrez l'énergie du feu ! Chaleur, lumière, solaire, le feu est incarné par le 3ème chakra et la fonction digestive. Au programme de cette séance une pratique d'asanas basée sur les torsions et le gainage.**

VINYASA DETOX

avec Chrystel **25 minutes pour détoxifier son corps grâce à un travail sur le foie, les reins, la vésicule biliaire et les poumons.**

ENGLISH YOGA CLASS

with Trinity **This class help you to improve your strength, balance & flexibility #Inhale-Exhale.**

MEDITATION KUNDALINI

avec Patricia **Pour accueillir le changement de saison. Réussissez votre transition de l'hiver au printemps, grâce à un grand nettoyage interne : mantras, échauffement, mudras et méditation. Booster votre système immunitaire et stimulez les facultés d'auto guérison.**

Cours à l'unité: 2€

5 cours: 8€

Formules abonnement mensuel

Payez comme vous pratiquez et

annulez à tout moment !



Renseignements et inscription

<https://genae.tv/pages/tarifs>

SAMEDI 20 MARS 2021

Rituels ayurvédiques de Chrystel

Les rituels du matin et astuces Détox !

Mon premier conseil dès le réveil !

Utiliser un gratte langue puis "*faire Gandush*" il s'agit d'un bain de bouche à l'huile végétale de coco ou sésame. Rajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de *Tea Tree* pour assainir la bouche et détoxifier l'ensemble du corps. Les bains de bouche à l'huile renforcent les os de la mâchoire et la voix, pour des dents sans caries qui sont enracinées solidement; ces bains d'huile épanouissent le visage, donnent davantage de goût aux aliments.

On peut également pratiquer "*Jala Neti*".

Le nettoyage du nez avec de l'eau tiède salée et citronnée. On utilise un récipient dit Neti lota. On le remplit d'eau tiède qui s'écoule d'une narine à l'autre. Très utile, en cas de sinusite rhume et allergies (s'utilise tous les jours en cas d'allergies, sinon 1 à 2 fois par semaine).

Le printemps représente la saison détox par excellence. On privilégie les légumes de saison comme les *légumes racines* et les *nouvelles pousses*, à cuisinier chaud ou froid. Commencez à intégrer les crudités dans les plats et gardez également un repas chaud pour conserver le corps au chaud.

Consommez régulièrement *des jus de légumes verts* pour booster l'organisme et détoxifier en profondeur.

Pour les soirées encore fraîches, on peut consommer de la *tisane à base de gingembre frais râpé, citron, miel et eau chaude avec une touche de curcuma* permettant de booster le système immunitaire et purifier le sang.

Chrystel (Genae Bron)



Les HUILES ESSENTIELLES Les astuces de Débo

Débora, votre coach Genae Ecully vous propose 3 vidéos, 3 grands thèmes. Découvrez comment utiliser les huiles essentielles pour une **détox**, contre la **déprime** ou pour lutter contre **l'insomnie**.

