

# KERALA 2017

## INDE DU SUD

Du 18 Février au 04 Mars 2017



## Présence à Soi –Présence à l'Autre

Yoga - Ayurveda

**Pleine Conscience et Communication Bienveillante**

Isabelle et Martine vous annoncent joyeusement l'organisation d'un nouveau **voyage original** alliant le yoga, la cure ayurvédique, la pleine conscience et la communication bienveillante, dans un véritable havre de paix, à une dizaine de minutes des plages sauvages de l'océan indien au cœur du Kerala.

Harmoniser le Corps, le Cœur et l'Esprit

Nous serons accueillis par Sarva Âtmâ Mithra, professeur de yoga, thérapeute en Ayurveda et responsable de l'association Maithrimandir.

Ce lieu s'inscrit dans une démarche de tourisme solidaire en mettant l'être humain au centre du voyage.

**Prix : 2280 €** Accompagnement et Enseignement d'Isabelle Démolière et Martine Quesnoy  
Cure Ayurvédique en pension complète et vol aller-retour inclus.

**Programme détaillé et bulletin d'inscription sur simple demande par mail**

[contact@martine-quesnoy.com](mailto:contact@martine-quesnoy.com)

**Ce voyage est conçu** en collaboration avec une agence spécialisée sur l'Inde : **Les rendez-vous de l'Inde.**

**Renseignements** : Isabelle Démolière : 06 66 64 64 04    Martine Quesnoy : 06 30 45 39 74

**Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. Le nombre de place est limité à 14 personnes**

### Qui sommes-nous ?



Amies depuis 30 ans, nous avons en commun cet amour de l'Inde, que nous désirons vous faire connaître, tout en vous sensibilisant sur les bienfaits du Yoga, de l'Ayurveda, de la pleine conscience et de la communication bienveillante.

Isabelle Démolière :

Je pratique le yoga depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis une dizaine d'année dans la région lyonnaise.

**Je suis diplômée de l'Ecole Française de Yoga de Lyon et membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.**

Les personnes à qui j'enseigne le yoga sont très diverses : toutes les tranches d'âges sont représentées.

Je m'adresse également à des groupes bien spécifiques de la femme enceinte et venant d'accoucher aux sportifs de haut niveau.

Je me forme régulièrement par des stages en France et en Inde. Je suis également passionnée par l'Ayurveda et ses liens avec le yoga.

J'ai savouré les cures ayurvédiques en Inde du Sud à plusieurs reprises, pratiqué le yoga au Krishnamacharya Yoga Mandiram de Madras, puis je suis allée en Inde du Nord pour un séjour intense de yoga et méditation à Rishikesh. J'ai eu la chance d'aller dans l'Himalaya ce qui m'a aussi permis de rencontrer ou revoir des enseignants et maîtres remarquables.

**J'ai l'immense plaisir d'accueillir chaque année un maître indien** pour lequel j'organise des conférences, des ateliers de yoga et des consultations individuelles en Ayurveda. Ce maître, **Vivek B.GAUR** vient de Rishikesh. Il est professeur de yoga et thérapeute en Ayurveda.

**Titulaire d'une maîtrise en langues étrangères appliquées**, je traduis les interventions de Vivek. **Je suis également l'interprète de Frère John Martin Sahajananda** lors de certaines de ses conférences ou retraites en France.

Mon chemin spirituel m'a conduit à participer également à des retraites avec des instructeurs indiens en France (Swami Muktananda, Frère John Martin dont j'ai été l'interprète à 2 reprises.)

Je suis amie avec Martine Quesnoy depuis 30 ans et je la retrouve chaque semaine sur le tapis.

J'ai assisté à de nombreuses conférences animées par Martine. Cela m'a permis de découvrir la méthode ESPERE et d'en mettre en application les principes de base.

En février dernier, nous avons eu le bonheur d'organiser ensemble un voyage en Inde, dont le thème était « Présence à soi, Présence à l'autre ». Nous avons accompagné un groupe de 14 personnes au Kérala pour une cure ayurvédique, du yoga et des ateliers de communication relationnelle. Nous avons décidé de renouveler cette belle expérience l'an prochain.





**Martine Quesnoy**



Accompagnatrice et Formatrice en relations humaines, **je suis certifiée par l'Institut Espère International créé par Jacques Salomé**, pour l'animation de groupes, la pratique de l'écoute et la conduite d'entretiens.

**Diplômée de l'Institut des Sciences de la Famille de Lyon**, j'accompagne des particuliers, des couples et des familles en difficultés de relation et de communication.

**J'enrichis régulièrement ma pratique professionnelle** par des formations complémentaires telles que l'analyse transactionnelle, l'ennéagramme, la communication non violente et la méditation pleine conscience.

**Depuis plus de 15 ans**, je me consacre à la formation humaine et à l'accompagnement individuel et de couples, en mettant l'accent sur **l'importance de la qualité de la communication relationnelle**, afin de vivre des relations saines, respectueuses et épanouissantes dans sa vie personnelle et professionnelle. Je dirige aujourd'hui le centre de formations et de consultations : Martine Quesnoy Conseil : [www.martine-quesnoy.com](http://www.martine-quesnoy.com)

En parallèle de ces activités, **j'organise régulièrement des stages de développement personnel tant en France qu'à l'étranger**. J'adore voyager et aller à la rencontre de l'autre, depuis toujours. J'ai découvert le massage et la spiritualité vivante, lors d'un premier voyage à Bali.

J'ai poursuivi mes explorations notamment en Thaïlande et J'ai découvert l'Inde en 2011. Une véritable révélation.

Mon cœur fut tellement touché humainement et spirituellement que depuis, j'y retourne régulièrement, du Nord au Sud.

Le Kerala nourrit mon corps, à travers les massages et les cures ayurvédiques ; le Tamil Nadu m'a ouvert le cœur grâce à cette rencontre extraordinaire avec Ramana Maharshi et sa Montagne sacrée ;

Rishikesh m'a permise de pratiquer le yoga et la méditation auprès de Vivek, Professeur de Yoga et Thérapeute en Âyurveda, que j'avais rencontré en France, grâce à Isabelle Démolière, mon amie depuis 30 ans maintenant !

J'ai continué l'exploration de l'Inde et de ses trésors, en remontant à la source du Gange, au cœur des Himalayas, pour poursuivre ensuite jusqu'à Dharamsala, et avoir le bonheur de rencontrer le Dalai lama. L'Inde me fait vibrer, vous l'aurez compris.

C'est ainsi, que tout naturellement, j'ai ressenti le profond désir d'organiser des séjours en Inde. Je savais qu'Isabelle en rêvait également. Je lui ai donc proposé d'unir nos compétences. C'est ainsi que notre premier voyage a vu le jour, en février dernier sur le thème : Présence à soi - Présence à l'autre à travers le yoga, la cure ayurvédique et la communication bienveillante. Magnifique expérience que nous renouvellerons en février prochain en y ajoutant la pleine conscience !