

Nourish: Un Rituel Abhyanga

Une expérience guidée de 90 minutes pour prendre soin du corps, de l'esprit et de l'âme.

Durée	90 minutes
Format	Atelier de groupe en présence, guidé
Taille du groupe	Flexible : petits groupes intimes ou cours en studio pour grands nombres
Idéal pour	Studios de yoga, centres de bien-être, cercles de femmes, groupes de praticien·nes.
Animatrice	Cindy O'Donnell, RMT & enseignante de yoga (20+ ans d'expérience clinique)

APERÇU

L'Abhyanga est une pratique ayurvédique ancestrale d'automassage à l'huile chaude et l'un des gestes d'amour de soi-même les plus profonds qu'une personne puisse s'offrir. Dans cette expérience guidée de 90 minutes, Cindy O'Donnell vous accompagne, vous et votre groupe, à travers l'art et l'intention de ce rituel sacré, le rendant accessible, ancrant et profondément nourrissant pour les corps et les vies d'aujourd'hui.

Avec plus de 20 ans d'expérience en tant que Massothérapeute et sa formation en enseignement du yoga, Cindy tisse ensemble l'histoire de l'Abhyanga, la science du toucher et de l'autocompassion, des mouvements thérapeutiques doux, et une méditation guidée finale créant une expérience à la fois éducative et profondément incarnation.

CE À QUOI S'ATTENDRE

Les participant·es traversent quatre phases douces au fil des 90 minutes :

Les fondements

Cindy ouvre la session avec l'histoire et les racines culturelles de l'Abhyanga, partageant pourquoi cette pratique perdure depuis des millénaires et ce que la science moderne nous dit sur le pouvoir du toucher intentionnel et de l'autocompassion.

La pratique

Guidé·es à travers une séquence d'automassage corps entier avec une huile chaude, les participant·es avancent à leur propre rythme et niveau de confort. En tant que massothérapeute et enseignante de yoga, Cindy intègre des étirements thérapeutiques doux et de simples exercices d'amplitude articulaire pour aider le corps à libérer les tensions et à s'installer dans le moment présent.

L'intégration

Une méditation guidée et un Shavasana clôturent la pratique, laissant au système nerveux le temps d'absorber pleinement ce qui vient d'être reçu.

À emporter

Les participant-es repartent avec des instructions claires pour reproduire ce rituel à la maison pour que le soin reçu continue bien au-delà de la séance.

POUR QUI

Cet atelier s'adresse à toute personne qui donne plus qu'elle ne reçoit, à toute personne dont le corps porte davantage qu'il n'est porté. Il résonne tout particulièrement avec :

- Les studios de yoga et centres de bien-être qui souhaitent offrir un atelier significatif et incarné.
- Les cercles de femmes et groupes communautaires qui cherchent un rituel partagé de soin de soi et de connexion.
- Les praticien·nes et entrepreneurs spirituels prêt·es à incarner l'amour propre qu'ils et elles enseignent.
- Toute personne qui aspire à une expérience qui va quelque part au-delà de la surface d'un cours de bien-être ordinaire.

CE QU'IL FAUT APPORTER

- Des vêtements confortables qui laissent les bras et les jambes découverts selon le niveau de confort de chaque participant·e (camisoles, shorts ou couches amples pouvant être retroussées sont parfaits)
- Un cœur ouvert et la disposition à ralentir
- Les huiles, fournitures et matériaux sont fournis

POURQUOI CINDY

Avec plus de 20 ans d'expérience clinique en tant que Massothérapeute, une formation en enseignement du yoga et une pratique bâtie à l'intersection de l'Esprit et de la Science, Cindy tient cet espace avec à la fois une rigueur professionnelle et une chaleur authentique. Elle comprend le corps et elle comprend ce que ça veut dire de finalement arrêter de le fuir.

L'approche de Cindy honore les racines de l'Abhyanga avec respect et humilité, offrant cette pratique en tant que guide plutôt qu'en la revendiquant comme sienne et apportant tout le poids de son expertise clinique pour la rendre sécuritaire, accessible et profondément efficace pour chaque personne dans la salle.

Pour réserver ou pour toute demande : cindyodonnell.ca@gmail.com | [@cindyodonnell.ca](https://www.instagram.com/cindyodonnell.ca)

« Là où l'Esprit rencontre la Science & la guérison est le fun! »