

# ATELIER D'INITIATION A LA PRATIQUE DU SHANK PRAKSHALANA

*Ou lavage complet du tube digestif*

*Les 3 et 4 octobre 2026  
au Centre Tripoura*



Cette pratique douce, issue du yoga se fait traditionnellement à chaque changement de saison.

Elle se réalise simplement en quelques heures.

Elle permet à notre organisme d'évacuer rapidement les toxines et déchets accumulés qui génèrent fatigue, déprime, douleurs, constipation et autres troubles ...

Mais en plus du nettoyage des intestins, cette pratique est une puissante purification du sang.

**Du samedi 3 octobre 2026 à 10 h au dimanche 4 octobre à 18 h**

Nous commencerons le samedi par des pratiques simples de Yoga visant à nous préparer physiquement et mentalement à ce processus de purification, puis le dimanche matin nous entrerons concrètement dans la pratique elle-même. L'après midi sera dédié après un repas spécifique, à un temps de repos, puis au partage d'expériences, conseils d'hygiène alimentaires...

Merci de prévoir votre pic-nique pour le repas du samedi midi.

Les repas du samedi soir et dimanche midi seront préparés par nos soins.

*Je me tiens à votre disposition pour répondre à tous vos questionnements.*

**Martine**

Participation : 200 euros

Nombre de places limitées, nécessité de dormir sur place

Renseignements et inscription : Martine Pilastre-Mahé:

06.08.63.29.78

ou [martine.108@orange.fr](mailto:martine.108@orange.fr)

[www.tripoura.com](http://www.tripoura.com)