

# L'Ayurveda et le stress du quotidien

---



Interview du Dr. Jobin J. Madukkakuzhy



*Jobin Madukkakuzhy est directeur médical de plusieurs centres ayurvédiques en Inde, fondateur et directeur de Madukkakuzhy-Ayurveda en Allemagne et, entre autres, à Bad Kissingen. Depuis 2006, il anime ici des séminaires et des programmes de cure et promeut l'authentique Ayurveda en Europe.*

« En Ayurveda, nous traitons non seulement les symptômes,  
mais nous recherchons toujours la cause. »

– Jobin Madukkakuzhy

## **L'Ayurveda contre le stress quotidien !**

**Q:** *M. Madukkakuzhy, vous travaillez avec passion pour renforcer l'Ayurveda en Europe - qu'est-ce qui vous anime en réalité ?*

**R:** Je viens d'une famille qui pratique l'Ayurveda depuis plusieurs générations. Mes frères et moi dirigeons nos centres en Inde ensemble, et depuis quelques années nous sommes également présents en Allemagne et en Suisse. À Bad Kissingen, nous veillons à préserver cette tradition familiale. Si nous voulons enseigner et diffuser des thérapies ayurvédiques de manière responsable en dehors de l'Inde, il est nécessaire de suivre un parcours de formation de plusieurs années. Le simple fait de poser des ventouses ou de faire des massages à l'huile ne suffit pas. Il s'agit d'une approche intégrative : l'Ayurveda se combine parfaitement avec la médecine moderne et les thérapies de relaxation. Ici, je collabore notamment avec le médecin Dr. André Barbant.

**Q:** *Vous pratiquez l'Ayurveda à Bad Kissingen dans le cadre du programme Ayurveda Détoxification et Anti-Stress À l'hôtel Fontana. Qu'est-ce que les invités peuvent attendre de ce programme ?*

**R:** Les retours des clients montrent que notre programme est très apprécié. L'Ayurveda aide en cas de stress et d'épuisement, mais il renforce aussi l'ensemble du corps et a un effet préventif. Pendant le programme, nous proposons des massages individuels et des soins ayurvédiques, et l'alimentation joue aussi un rôle central. Bien entendu, le traitement médical est également crucial. En parallèle, nous nous basons sur le concept de la détoxification. L'Ayurveda nous aide à éliminer les toxines du corps, mais pas de manière radicale, avec douceur et en les accompagnant. Ce processus commence dans la tête, la conscience de soi doit se re-développer. Les clients bénéficient aussi du yoga et de la méditation. C'est une méthode qui aide à découvrir le chemin vers la relaxation et peut-être même la spiritualité.

**Q:** *Avez-vous un conseil pour les personnes stressées en Europe, sur la manière dont nous pouvons rendre notre quotidien plus sain ?*

**R:** Nous sommes tous stressés aujourd'hui, pas seulement en Europe. Mais il existe des règles à respecter, même si parfois on les ignore. Mon meilleur conseil est de commencer la journée dans le calme. Réveillez-vous sans précipitation, buvez un verre d'eau chaude ou tiède et prenez le temps de vous étirer. Exprimer votre Gratitude de ce que vous possédez. Mobilisez toutes vos

articulations, des pieds aux doigts, puis sortez pour une marche et respirez profondément pendant environ 15 minutes. Avec cette routine matinale, vous établirez déjà une protection contre le stress du quotidien !

### Programme Ayurveda Détoxification et Anti-Stress (Hôtel Fontana ★★★★★ )



### PRIX ET RÉSERVATION

- Contacter Jasmine pour les tarifs en direct du centre ou pour plus d'informations !

Pour toutes questions sur les cures ayurvédiques, hébergements, disponibilités en temps réel et réservation, contactez Jasmine

*(votre interlocutrice en Français, sans frais supplémentaires, tarifs en direct des centres)*



**JASMINE**  
CORRESPONDANTE FRANCE  
*Je vous accompagne*

-  Centres en Inde & en Allemagne
-  (+33) 07 67 36 79 69
-  ayurvediquekerala@gmail.com
-  @madukkakuzhy.fr
-  @madukkakuzhy.fr



Depuis 1938  
MADUKKAKUZH  
AYURVEDA