

## ...et la pranathérapie bio

Poursuivons par celui qui m'a le plus marqué : « La pranathérapie bio » qui est l'essence de la vision de l'Ayurvèda de Tamara. Ce soin s'inspire des cinq blessures de l'âme qui sont pour rappel : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Ces blessures, souvent inconscientes, nous habitent depuis notre enfance et lorsqu'elles sont activées, nous nous protégeons en créant des masques pour ne pas les sentir. Ces masques entraînent des comportements et attitudes qui nous empêchent d'être nous-même et affectent nos relations. La pranathérapie bio va donc permettre de déverrouiller ces portes ou masques si vous préférez, afin de libérer l'énergie vitale (le Prana), qui lorsque nous sommes troublés par les aléas de la vie, n'est plus capté comme il se doit. Nous souffrons alors de troubles physiques et psychologiques divers.

Concrètement, voilà comment s'est déroulée ma séance. Confortablement assise, le soin débute par un questionnement afin de libérer la parole et permettre à Tamara de repérer les blocages et carences. Pour ce faire, elle travaille avec moi sur le rythme des respirations, qui est très important pour redistribuer et diffuser les énergies vers les différents chakras. J'arrive peu à peu à un état de semi-conscience qui me reconnecte à mes racines émotionnelles profondes. Un « voyage » qui ne se fait pas sans larmes car ce soin subtil et puissant vous emmène à une rencontre avec toutes vos dimensions. Tamara nous ramène ensuite à un état de conscience, ici et maintenant, puis achève la séance par un nettoyage des énergies négatives au moyen du mouvement de ses mains. Bilan : l'impression d'être submergée par une énergie vitale et primitive mais aussi libératrice, un véritable (r)éveil à soi. 50mn, 104€.

### Photo 1

Autre soin ayurvédique pratiqué à Thalazur Carnac : le basti qui est une application d'huile chaude à l'aide d'un puit (basti) confectionné avec de la farine d'urogh dhal et appliqué sur les zones douloureuses du corps, ventre et dos en particulier

### Photo 2

La pranathérapie bio, un véritable (r)éveil à soi

### Photo 3

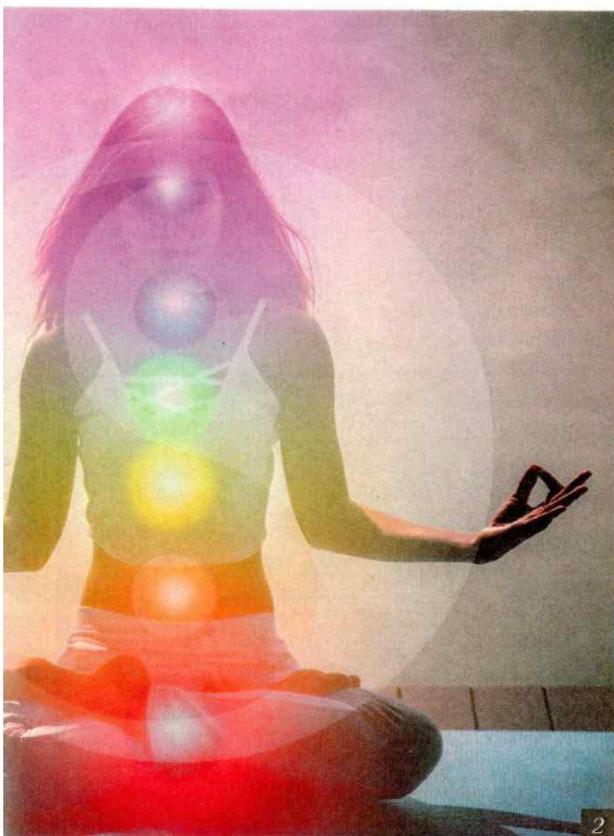
Tamara Wenisch, spécialiste de l'Ayurvèda à Thalazur Carnac où elle exerce depuis 2010



### ...and organic Prana Therapy

Let's continue with what had the greatest impact on me: "organic Prana Therapy" which is Tamara's quintessential vision of Ayurveda. This treatment draws inspiration from the 5 wounds of the soul. These often unconscious wounds have been with us since childhood and when they are woken we protect ourselves by creating masks so as not to feel them. So Organic Prana Therapy will enable doors, or masks if you prefer, to be unlocked in order to liberate vital energy (Prana) which, when we are troubled by the vagaries of life, is no longer harnessed as it should be. We then suffer from an array of physical and psychological distress. So, in practical terms, here is how my session unfolded. Comfortably seated, the treatment begins with questions that encourage speaking freely and openly and enable Tamara to pinpoint blockages and deficiencies. To do this, she works with me on breathing rhythms, which are very important to redistribute and diffuse energies to the different chakras. Tamara then brings us back to a conscious state of here and now, before finishing the session with a cleansing of negative energies through the movement of her hands. Result: the impression of being overwhelmed by vital, primitive energy that is profoundly liberating and self-awakening.

50 minutes, €104



## PORTRAIT Tamara Wensch, spécialiste de l'Ayurvédà à Thalazur Carnac

Coach en santé avant tout, Tamara fait partie de ces thérapeutes d'exception qui d'un seul coup d'œil sont capables de vous faire comprendre et accepter ce que vous ne savez pas (encore) de vous pour vous emmener sur votre chemin de mieux-être.

« La pensée va agir sur le corps, le corps va agir sur la pensée », c'est ainsi que notre première rencontre a commencé. Cette phrase traduit la capacité de Tamara à faire entrer, même le plus néophyte, dans le carrefour parfois complexe entre le corps et le mental, toute en simplicité et en bienveillance.

Experte et spécialiste de l'Ayurvédà, elle a suivi un premier cursus au très renommé Institut Européen des Études Védiques dirigé par Vaidya Atreya Smith, basé en Suisse depuis 2012. Tamara poursuit ensuite sa formation en Inde, d'abord dans une clinique ayurvédique puis dans un centre réputé du Kerala où elle s'est également formée au yoga et à la méditation.

Plus qu'un savoir-faire, c'est un savoir-être que Tamara incarne et transmet en s'adaptant à la personnalité et aux habitudes de vie de chacun. Son art et sa vision du Wellness sont un apprentissage permanent qu'elle enrichit toujours et encore avec différentes formations aux quatre coins du monde, le tout avec une humilité qui la fait rayonner. Namasté Tamara !

## Tamara Wensch, Ayurveda specialist at Thalazur Carnac

First and foremost a preventive health coach, Tamara is a truly exceptional therapist capable of understanding and accepting what you don't know (yet) about yourself to help you advance along your path to wellness.

An Ayurveda expert and specialist, she followed an initial course at the famous European Institute of Vedic Studies. Tamara went on to pursue her training in India, first in an Ayurvedic clinic and then in a renowned centre in Kerala, where she also trained in yoga and meditation.

Beyond her technical know-how, Tamara embodies and transmits a special interpersonal expertise, adapting herself to people's different personalities and lifestyles.