



JULIE DELIAS

*la Voix de la Présence*



AYURVEDA - HUMAN DESIGN  
VOIE DU SENTIR

# SOMMAIRE

JULIE DELIAS  
LA VOIX DE LA PRÉSENCE

---

- 01 PRÉSENTATION
  - 02 ACCOMPAGNEMENT
  - 03 SOINS CORPORELS
  - 04 CURE
  - 05 TARIFS
  - 06 CONTACTS
-

# JULIE DELIAS

## LA VOIX DE LA PRÉSENCE

---

### PRÉSENTATION



“PRÉSENCE À SOI  
ÉCOUTE DE SA VOIX  
RÉALISATION”

TELLE EST MON INTENTION, MY GUIDELINE.

JE SUIS JULIE, PASSIONNÉE PAR LA CONNAISSANCE  
DU VIVANT, AMOUREUSE DES PLAISIRS DE LA VIE ET  
DE SA BEAUTÉ.

DEPUIS 2016, JE PRATIQUE L'ĀYURVEDA QUE JE  
PRÉSENTE COMME UN ART RELATIONNEL  
CELUI DE RELATIONNER AVEC SOI ET AVEC CE QUI  
NOUS ENTOURE.

DANS LA VIE TOUT EST RELATION.  
NOUS SOMMES EN CONSTANTES INTERACTIONS  
AVEC TOUT CE QUI COMPOSE NOTRE  
ENVIRONNEMENT (MAISON, TRAVAIL, FAMILLE,  
NATURE, RELATIONS...).

CES INTERACTIONS ONT DES EFFETS SUR NOTRE  
ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN.

L'ĀYURVEDA APPREND À NOUS RENCONTRER, À  
NOUS CONNAÎTRE AU TRAVERS DE L'OBSERVATION  
ET DE L'ÉCOUTER.

AINSI, NOUS APPRENNONS À COMPRENDRE CE QU'IL  
SE PASSE EN NOUS ET COMMENT AJUSTER NOTRE  
VIE QUOTIDIENNE POUR TENDRE ET RÉTABLIR UN  
ÉQUILIBRE GLOBAL.

JE SUIS LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER SUR CE  
CHEMIN DE LA CONNAISSANCE DE VOUS-MÊME.

MA PASSION EST CELLE D'OUVRIER LE LIVRE DE  
VOTRE HISTOIRE POUR EN EXTRAIRE LES CLÉS DE  
RETOUR À L'ÉQUILIBRE VERS VOTRE NATURE  
SPONTANÉE NOMMÉ PRAKRITI.

# RÉTABLIR LE LIEN AVEC SOI-MÊME

C'EST AVANT TOUT RÉTABLIR UN  
DIALOGUE ET UNE ÉCOUTE AVEC  
NOTRE VOIX INTÉRIEURE

---

DÈS NOTRE NAISSANCE, NOUS PLONGEONS  
DANS L'EXPÉRIENCE DE LA RELATION HUMAINE  
AVEC LES AUTRES MAIS PAS AVEC SOI-MÊME.

JUSQU'AU JOUR, OÙ NOTRE CORPS NOUS  
RATTRAPE POUR QUE L'ON DIRIGE NOTRE  
ATTENTION VERS SOI ET QUE L'ON COMMENCE  
À PRENDRE SOIN DE NOUS.

DE LÀ, SE RÉTABLIT UN LIEN, UNE ÉCOUTE.  
ET CONDUIT À SE RENCONTRER SOI-MÊME.

LA PLUE BELLE RELATION QUE L'ON PUISSE VIVRE DANS LA VIE  
EST LA RELATION AVEC SOI. LA QUALITÉ DE TOUTES LES AUTRES  
DÉCOULE DE CELLE-CI.

RELATIONNER AVEC SOI, C'EST AVANT TOUT AIMER LA VIE  
& PRENDRE SOIN DU VIVANT EN NOUS ET AUTOUR DE NOUS.

ON APPREND À SE CONNAÎTRE ET SURTOUT À SE RECONNAÎTRE.

NOTRE ÉQUILIBRE REPOSE SUR LA DYNAMIQUE QUOTIDIENNE DE  
NOTRE VIE. C'EST À DIRE NOTRE RYTHME, NOS HABITUDES, NOS  
ACTIVITÉS, NOTRE ALIMENTATION, LA MANIÈRE DONT ON PREND  
DES DÉCISIONS, LA MANIÈRE DONT ON AGIT, L'ENVIRONNEMENT  
DANS LEQUEL ON VIT ETC.

TOUT CELA INFLUENCE NOTRE ÉTAT NERVEUX, ÉMOTIONNEL,  
NOTRE VITALITÉ, NOTRE ÉNERGIE, NOTRE DIGESTION, NOTRE  
IMMUNITÉ, NOTRE ENTHOUSIASME, NOTRE JOIE D'ÊTRE VIVANT.

DÈS LORS QUE L'ON DÉCIDE DE S'ENGAGER ENVERS NOUS-MÊME,  
DE SE METTRE À L'ÉCOUTE, ON DEVIENT DE PLUS EN PLUS  
PRÉSENT À SOI. NOTRE ATTENTION SE TOURNE VERS CE QU'IL SE  
PASSE À L'INTÉRIEUR ET AINSI IL EST POSSIBLE D'ENTENDRE LES  
BESOINS, LES ENVIES, LES LIMITES.

GRÂCE À CELA, ON PEUT DISCERNER AVEC CLARTÉ CE QUI NOUS  
CONVIENT OU NON ET CELA AU FIL DES SAISONS ET DES CYCLES  
DE LA VIE.

DÈS LORS, UN AJUSTEMENT ET UNE ADAPTATION PEUVENT SE  
METTRE EN PLACE AVEC RESPECT ET AMOUR DE SOI.



# MON ACCOMPAGNEMENT EN ĀYURVEDA

---

## ÉCOUTE - PRÉSENCE SUR MESURE

---

MA PRATIQUE D'ĀYURVEDA SE BASE SUR

- L'ÉCOUTE DE VOTRE HISTOIRE PERSONNELLE
- VOS BESOINS
- VOTRE DEMANDE
- VOS ENVIES
- LES SYMPTÔMES PRÉSENTS
- LES PROBLÉMATIQUES ACTUELLES

ENSEMBLE, ON DÉFINIT :

- UN FIL CONDUCTEUR
- VOS PRIORITÉS

GRÂCE À MON EXPERTISE, JE VOUS PROPOSE :

- UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE
- UNE COMPOSITION AJUSTÉE :

BILAN, SUIVIS, SOINS CORPORELS VOIRE CURE

LA PREMIÈRE RENCONTRE, LE BILAN

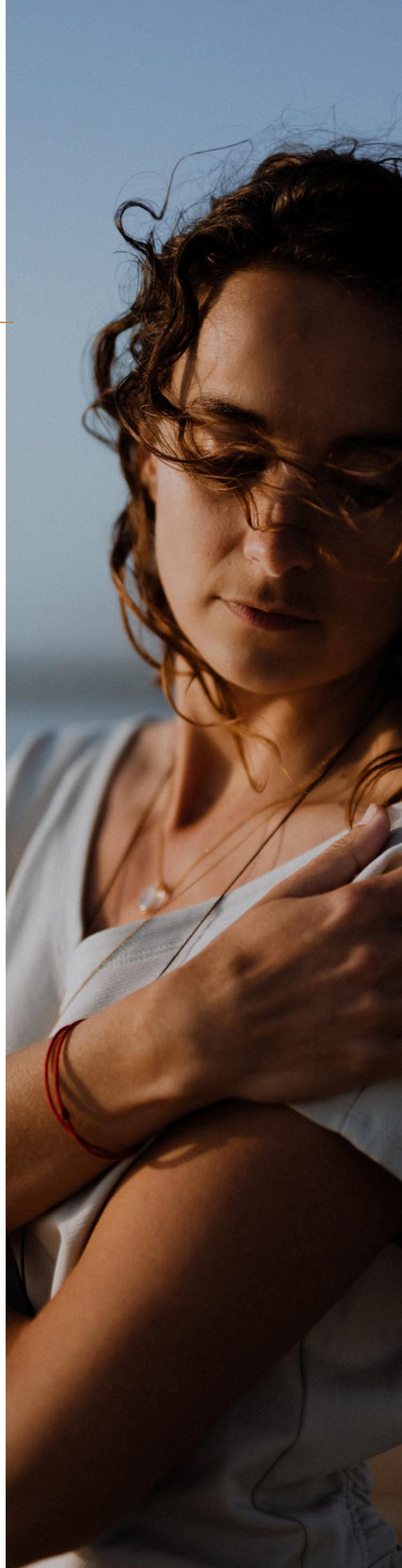
- DURÉE DE 2H
- RENCONTRE
- HISTORIQUE & CONTEXTE DE VIE
- PREMIERS CONSEILS À EXPÉRIMENTER

UN ACCOMPAGNEMENT EN ĀYURVEDA  
EST AVANT TOUT :

- UNE RENCONTRE AVEC SOI-MÊME
- DÉVELOPPER ET CULTIVER UNE RELATION AVEC SOI
- UNE CONNAISSANCE DE QUI ON EST
- UNE RECONNAISSANCE DE NOTRE NATURE
- UNE CAPACITÉ À SE RECEVOIR GRÂCE À L'ÉCOUTE ET L'OBSERVATION

CELA SE VIT :

- UNE EXPLORATION QUOTIDIENNE
- UNE SUCCESSION D'EXPÉRIENCES VIVANTES



# LES SOINS CORPORELS

## LES SOINS PROPOSÉS

### L'ART DU TOUCHER ET DE L'ÉCOUTE

DEPUIS 2016, J'AI EU LA CHANCE DE POUVOIR ACCOMPAGNER DES CENTAINES DE CORPS PAR LE MASSAGE. C'EST UN SOIN DE L'ÊTRE. IL EST UNE RENCONTRE, QUI OUVRE UN DIALOGUE BIEN AU-DELÀ DES MOTS.

IL EST UNE RENCONTRE INTIMISTE

### MON SOIN CORPOREL SIGNATURE SAṂSAKTI.

- SIGNIFIE : COHÉSION, PROXIMITÉ, UNION,
- ALLIANCE D'UN PROTOCOLE AYURVEDIQUE ET DE L'APPROCHE FASCIA
- SOIN DU CORPS ENTIER
- HUILE CHAUDE

### SES EFFETS

- RELANCE LA CIRCULATION
- HARMONISE LES MOUVEMENTS INTERNES
- FLUIDIFIE ET STIMULE ÉLIMINATION
- REMISE EN MOBILITÉ DES TISSUS
- DIMINUE LES TENSIONS & LES RAIDEURS
- NOURRIT ET APAISE
- RÉTABLIT L'UNION ENTRE LA TÊTE ET LE CORPS

### SUIVI D'UNE SUDATION

- 10 À 15 MINUTES DE SUDATION DOUCE
- FAIRE PÉNÉTRER L'HUILE
- SOUTENIR LE CORPS DANS SON ÉLIMINATION
- DILATER ET DÉTENDRE

### SOIN DU VENTRE APPROCHE FASCIA

- SE PRATIQUE HABILLÉ
- DÉNOUER LES TENSIONS
- REMISE EN MOBILITÉ DES TISSUS
- REDONNER DE L'AMPLITUDE RESPIRATOIRE
- SOUTENIR LA DIGESTION



# LES CURES AYURVEDIQUES

## CURE INTIMISTE

### SUR MESURE & À LA CARTE

#### UN ESPACE DE SOINS PRIVILÉGIÉS

UNE CURE AYURVEDIQUE EST UN TEMPS DE SOIN PROFOND POUR SOI. UN TEMPS DE PAUSE, DE REPOS ET D'ÉCOUTE.

IL EST HABITUEL DANS SON QUOTIDIEN DE VIVRE EN-DEHORS DE SON RYTHME NATUREL, DE RÉPÉTER DES HABITUDES ALIMENTAIRES ET D'HYGIÈNE DE VIE QUI SONT CONTRAIRES À NOS BESOINS. NOUS ACCUMULONS AINSI LES DÉSÉQUILIBRES.

L'INTENTION DE CETTE CURE EST DONC DE DÉFINIR L'ORIGINE DE CES DÉSÉQUILIBRES, COMPRENDRE LEUR MANIFESTATION POUR ÉTABLIR UN PLAN DE CURE PERSONNALISÉ QUI VOUS CORRESPOND ET METTRE EN PLACE LES SOINS NÉCESSAIRES. AINSI, LA COMBINAISON DES SOINS VIENDRA SOUTENIR LES FORCES VIVES DU CORPS À SE RECONSTRUIRE, RÉTABLIR UNE COHÉRENCE ET UNE COHÉSION DANS LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE SYSTÈME GLOBAL.

#### LA PROPOSITION

- 2 PERSONNES - 2 THÉRAPEUTES
- PRÉPARATION EN AMONT ET SUIVI APRÈS
- CHALET À COMBLOUX EN HAUTE-SAVOIE
- CHAMBRE ET SALLE DE BAIN INDIVIDUELLE
- 5 OU 7 JOURS
- PENSION COMPLÈTE
- SOINS À 2 OU 4 MAINS
- YOGA
- ATELIERS & RITUELS À THÈMES



# JULIE DELIAS

## LA VOIX DE LA PRÉSENCE

---

### LIEUX & TARIFS

---

#### ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

- ANNECY CHEZ PURE BREATH  
VENDREDI / SAMEDI / DIMANCHE
- GENÈVE À L'ESPACE TURQUOISE - CHÊNE-BOURG  
VENDREDI
- VISIO
- TARIF DÉTERMINÉ EN FONCTION DU SUIVI

#### SÉANCE ĀYURVEDA & HUMAN DESIGN

DURÉE 1H30 - TARIF : 150€

---

#### SOINS CORPORELS

- SOIN CORPOREL SAMSAKTI + SUDATION  
DURÉE 2H - TARIF : 150€  
FORFAIT DE 3 SOINS : 130€ : SOIN SOIT 390€  
À FAIRE DANS UN DÉLAI DE 2 MOIS.

- SOIN DU VENTRE  
DURÉE 1H30 - TARIF : 110€  
FORFAIT 3 SOINS ET + : 100€ / SOIN SOIT 300€  
À FAIRE DANS UN DÉLAI DE 2 MOIS.
- 

#### CURE

- À COMBLOUX
- À DOMICILE
- TARIF : SUR DEMANDE EN FONCTION DE LA CURE CHOISIE ET DÉFINIE ENSEMBLE



JULIE DELIAS  
LA VOIX DE LA PRÉSENCE

---

CONTACTEZ-MOI

JULIE DELIAS

JULIEDELIAS@GMAIL.COM

+33 6 61 24 69 97