CUISINE AYURVEDIQUE

14 Nov. 2019
Le ghee : ses bienfaits et mise en pratique
(réalisation d'une ghee)
De 18h à 20h - TARIF : 30 euros

28 Nov. 2019
Un Noël tout en Douceurs Saines, à offrir
ou pas !
De 18h à 20h - TARIF : 30 euros

16 Janv. 2020
Après les fêtes, repas detox pour renforcer
le feu digestif
De 18h à 20h - TARIF : 30 euros

MEDITATIONS GUIDEES INSPIREES

Méditations guidées inspirées des énergies
du moment, sur les chakras, le lien terre-ciel,
respirations yogiques et postures de Qi-Gong

6 Nov. 2019
4 Déc. 2019
8 Janv. 2020

De 18h30 à 19h30 - TARIF : 10 euros

CONFERENCES-ATELIERS

27 Nov. 2019
Les Mudras, ces gestes symboliques et thérapeutiques
Découvrez la gestuelle sacrée des Hastas Mudras,
postures des mains délicates et subtiles,
trésors de bienfaits pour notre flux énergétique
De 18h à 19h30 - TARIF : 25 euros

5 Déc. 2019
Auto-Massage du visage
Gestes de drainage lymphatique du visage,
élimination des tensions et raffermissement des tissus
De 18h à 19h30 - TARIF : 25 euros

12 Déc. 2019
Les Epices
Partez à la découverte des épices.
Apprenez à les utiliser, et quelles sont
leurs vertus thérapeutiques
De 18h à 19h30 - TARIF : 25 euros

23 Janv. 2020
Auto-Massage du corps
Apprenez les gestes de l'auto-massage ayurvédique
aux huiles chaudes. Une technique complète,
qui apaise le mental, dénoue les tensions,
régénère l'organisme.
De 18h à 19h30 - TARIF : 25 euros

Support écrit fourni sauf les méditations
Toutes ces activités sont également possibles
en individuel à mon cabinet ou à votre domicile
Contactez-moi !