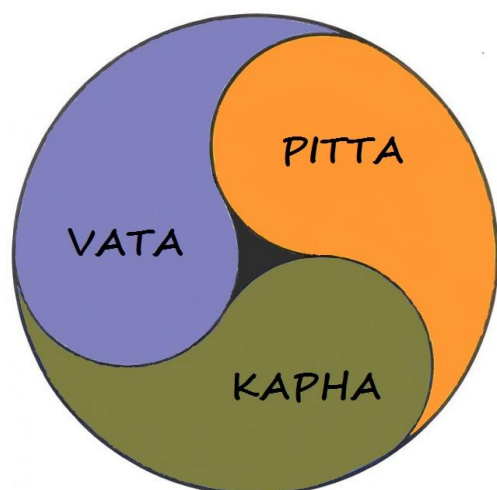


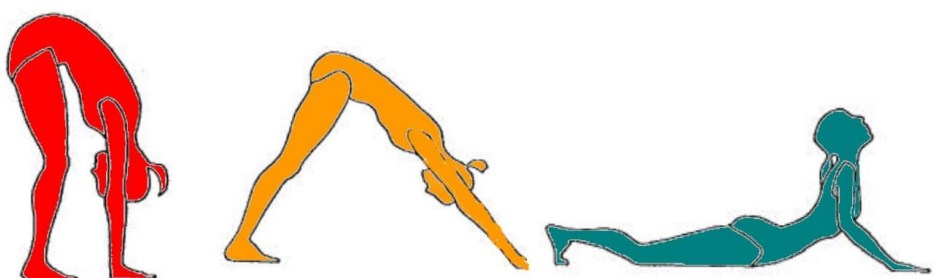
Journée Yoga et Ayurveda

17 juin 2017 - 9h30 / 15h30



*9h30 : Introduction à l'Ayurveda :
Les 3 constitutions ayurvédiques*

*11h : Se nourrir selon son dosha
(constitution de naissance) - les 20
gunas - Équilibrer sa constitution*



*12h : Pratique du Yoga adapté
aux dosha*

*13h : Repas (apportez quelque chose à
partager, nous vous proposerons aussi de goûter une
préparation Ayurvédique)*

14h: Les 6 Rasa

15h : Echanges

Intervenante : Brinné Cadenas - Professeure de Danse, de Yoga et Yoga thérapeute. Formée au massage ayurvédique à Tapovan, puis à l'Ayurveda auprès de Atreya Smith et Philippe Maugars. Formée au Yoga et à la Yogathérapie auprès de Bernard Bouanchaud, le Dr. Lionel Coudron (école de médecine de Lariboisière-Paris) et le Dr. N. Chandrasekaran (Chennai-Inde) - <http://www.soizen.net>

Lieu: INITIATIVES

43 Boulevard Maréchal Joffre - 92 240 Bourg la Reine.

Participation : 20 €

Contacts & Réservation :

Brinne Cadenas : 06 82 48 82 69

Cécile Bachelier: 06 85 97 35 99 - Fatiha Lounis: 06 76 59 54 50