

ATELIER D'ETE

YOGA,
PRATIQUES ESTIVALES
&
CUISINE SELON L'AYURVEDA



Samedi 19 Juin

9h à 17h

Le Programme en bref :

9h – Yoga d'été – Postures, Chakras supérieurs, intentions d'été

10h30 – Cuisine estivale selon l'Ayurvêda – atelier pratique – fleurs

12h30 – Repas

14h – Théorie sur les gestes à adopter pour l'été selon chaque constitution

15h30 – Atelier créatif sur les huiles (beauté & cuisine), méditation élévation cosmique

Tarif : 95€/pers – repas inclus - +10€ pour les huiles

Lieu : Centre Anahata Chikitsa – Chavannex (Sciez)

Renseignements et inscriptions : contact.anahata@gmail.com – +33 (0)6 20 45 57 48