

ATELIER D'AUTOMNE

YOGA,
PRATIQUES D'AUTOMNE
&
CUISINE SELON L'AYURVEDA



Samedi 4 Octobre

9h à 17h

Le Programme en bref:

9h – Yoga d'Automne – Postures, enracinement, Chakras primaires, intentions d'automne

10h30 – Cuisine d'automne selon l'Ayurvêda – atelier pratique

12h30 – Repas

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

15h30 – Atelier automassage, mandala, pratiques de retour à Soi

Tarif: 95€/pers – repas inclus

Lieu : Centre Anahata Chikitsa – Chavannex (Sciez)

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