

ATELIER DU PRINTEMPS

YOGA,
PRATIQUES PRINTANIERES
&
CUISINE SELON L'AYURVEDA



Samedi 20 avril

9h à 17h

Le Programme en bref :

9h – Yoga d'e Printemps – Postures, Chakras du cœur, intentions de printemps

10h30 – Cuisine printanière selon l'Ayurvédā – atelier pratique – plantes sauvages

12h30 – Repas

14h – Théorie sur les gestes à adopter pour le printemps selon chaque constitution

15h30 – Atelier créatif mandala nature, méditation ouverture du cœur

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