

ATELIER D'HIVER

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



Samedi 16 janvier

9h à 17h

Le Programme en bref :

9h – Yoga d'Hiver – Postures, Chakras primaires & cardiaque, intentions d'hiver

10h30 – Cuisine d'hiver selon l'Ayurvédā – atelier pratique

12h30 – Repas

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

15h30 – Atelier bijoux en perles semi-précieuses, pratiques d'intériorisation

Tarif : 95€/pers – repas inclus – perles non incluses.

Lieu : Centre Anahata Chikitsa – Chavannex (Sciez)

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