

Ayurvéda



Yoga

Samedi 20 janvier matinée
Samedi 17 février journée
à Grépiac

Renseignements et inscription
Catherine Melezan Donny
06.29.49.18.64
acthayoga@gmail.com
www.acthayoga.com

ouvert à tous
sur inscription !



actHayoga



Ayurvéd & Yoga

Samedi 20 janvier matinée à Grépiac

Au programme

8h-9h : Séance auto-massage à l'huile (abhyanga) (optionnel – pour les femmes uniquement)

9h30-12h30 : Atelier « Ayurveda & Yoga »

- Accueil
- Pratiques respiratoires
- Introduction à l'Ayurveda et présentation des 5 éléments et des 3 Doshas
- Séance de Yoga en fonction du Dosha dominant de la saison

Tarif pour la matinée complète (8h-12h30) : 45 €

Tarif pour l'atelier « Ayurveda & Yoga » seulement (9h30-12h30) : 30 €

Pour que l'atelier ait lieu, un minimum de 3 participants est requis et ... un maximum de 5 ! 😊

Renseignements et inscription

Catherine Melezan Donny

06.29.49.18.64

acthayoga@gmail.com

www.acthayoga.com



Ayurvéd & Yoga

Samedi 17 février journée à Grépiac

Au programme

- Accueil
- Introduction à la Dinacharya, routine quotidienne ayurvédique
- Pratiques respiratoires
- Séance de Yoga

- Cuisine et déjeuner ayurvédique
- Focus sur la saison ayurvédique en cours
- Pratique respiratoire et sonore
- Clôture

Tarif pour la matinée (9h-12h30) : 35 €

Tarif pour la journée complète (9h-16h30) : 70 €

Pour que l'atelier ait lieu, un minimum de 3 participants est requis et ... un maximum de 5 ! 😊

Renseignements et inscription

Catherine Melezan Donny

06.29.49.18.64

acthayoga@gmail.com

www.acthayoga.com



actHayoga