



Animé par Véronique

Atelier Ayurveda

Samedi 24 janvier

09h30/11h

25€

inscriptions à l'adresse alss.yoga@orange.fr

Qu'est ce que l'Ayurveda ? On peut traduire le terme par 'connaissance de la vie'
L'Ayurveda est avant tout un système de médecine holistique et préventive.

Son rôle est d'apporter des connaissances et des pratiques ciblées afin que le corps et l'esprit puissent être en harmonie et en pleine forme.

Peut être avez vous déjà rencontré ces termes "VATA, PITTA, KAPHA"?

Ces 3 DOSHAS constituent la base du système de l'ayurveda.

Venez découvrir votre profil Ayurvédique de manière ludique à l'aide d'un test.
En fonction de votre dosha dominant, vous pourrez adapter votre hygiène de vie par l'alimentation, automassage, postures de yoga, pour augmenter votre vitalité