



SAISON YOGA 2024 2025

LES MATINEES DU DIMANCHE

10 H 00 - 12 H 15

TARIF MATINEE DE 2 HEURES 15 / 35 €

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2024	Pratique de yoga avec orientation ayurvédique <u>dosha vata</u> : postures, son, et mûdras. Yoga nidra et en fin de séance découverte d'une tisane ayurvédique.
DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024	Pratique de yoga avec orientation ayurvédique <u>dosha vata en aggravation</u> : postures, son et mûdras. Yoga nidra et en fin de séance, découverte d'une tisane ayurvédique.
DIMANCHE 26 JANVIER 2025	Pratique de yoga avec orientation ayurvédique <u>dosha kapha</u> : postures, son et mûdras. Yoga nidra en fin de séance, découverte d'une tisane ayurvédique.
DIMANCHE 16 MARS 2025	Pratique de yoga avec orientation ayurvédique <u>dosha Kapha en accumulation</u> : postures, son et mûdras ; yoga nidra en fin de séance, découverte d'une tisane ayurvédique.

L'ayurvéda véritable science de la vie, est une discipline holistique par son approche globale de l'être humain ; axée sur la prévention afin de se régénérer, de s'équilibrer et de renforcer son immunité.



LIEU : DOMAINE DE CICE BLOSSAC

Avenue de la Chaise

35170 BRUZ

Béatrice Berthelot : 06.30.22.24.58

info@holiste-beatrice.fr