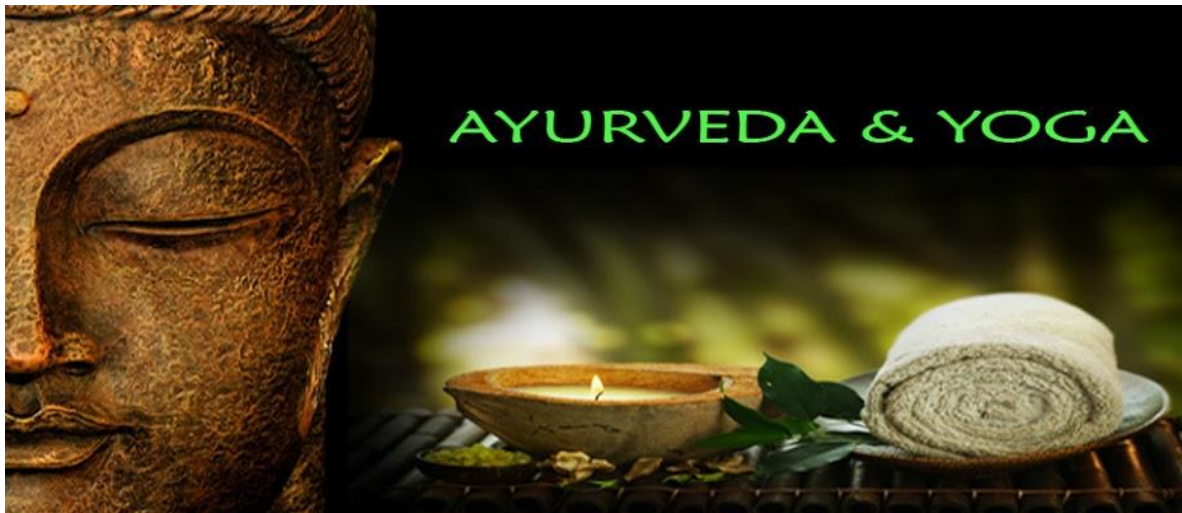


Stage yoga et Ayurveda 2 et 3 mai 2020



Nous vous proposons un weekend pour partager des clés permettant de faire du bien à votre corps dans toutes ses dimensions : Physique, émotionnelle, mentale, énergétique et spirituelle. Découvrez des pratiques que vous pourrez facilement intégrer dans votre quotidien avec 2 intervenantes

Intervenantes (Bordeaux)

Véronique Alberdi : Attirée par l'**ayurvéda** depuis plusieurs années, elle a suivi une formation ayurvédique mêlant à la fois enseignement théorique et apprentissage des massages visant au bien-être de chacun.

Véronique Rié Zmirou : Appelée par le **yoga** dès l'âge de 20 ans, enseignante de yoga de l'énergie, Yoga du son, Mantra thérapie, Yoga du rire, Yoga au féminin, Yin Yoga et méditation.

<https://www.yoga-cestas.com/>

Samedi 2 mai 9h-18h

9 h cercle d'ouverture puis **yoga** doux accessible à tout le monde, dont le thème est « **conscience du bassin et de l'axe vertical** »

10h 30 **Ayurveda** - Les grands principes ayurvédiques, les doshas avec leurs caractéristiques et leurs déséquilibres, suivi d'un atelier permettant à chacun de déterminer son dosha.

12 h bain sonore pour permettre à nos différents corps de se détendre et d'intégrer l'atelier.

12h30 déjeuner et échanges

14 h **Ayurveda** - Vers le bien-être : Les différentes façons d'éliminer ce qui nous pollue physiquement et moralement suivi d'une initiation au massage des pieds avec le bol Kansu.

15 h 30 Douce pratique de yoga et de méditation afin de relâcher encore d'éventuelles tensions

18 h fin

Dimanche 3mai 9h-16h

9 h **Ayurveda** - Principes d'hygiène de vie en ayurvédie suivi par un auto massage guidé.

10 h 30 YOGA « **l'ouverture du cœur pour aller vers soi et vers les autres** »

12 h 30 Repas

13h30 h Yoga et méditation

15 h Questions / réponses, cercle de clôture

16 h fin