



PROGRAMME OCTOBRE A DECEMBRE 2018

ESPACE NILAYA VEDA - St Vincent de Paul

(Espace spécialisé dans l'Ayurveda, système de santé holistique et millénaire indien)

- TOUS LES VENDREDIS : YOGA
 - 15h30 – 16h30 : asanas (postures) , pranayama (respiration)
 - 16h30 – 17h30 : nidra (relaxation)
 - maxi 6 personnes
- 06 OCT : YOGA DU RIRE (15h00)
- 27 – 28 OCT : ATELIER « VIVRE L'AYURVEDA AU QUOTIDIEN »
 - 2 jours de découverte de l'ayurveda et de ses richesses pour maintenir une bonne hygiène de vie et donc de santé.
 - maxi 8 personnes
 - 9h30 – 17h30 avec pause déjeuner partagée
- 03 NOV : YOGA DU RIRE
- 01 DEC : YOGA DU RIRE
- 08 DEC : ATELIER DE CUISINE / NUTRITION AYURVEDIQUE
 - 9h30 – 14h : découverte des bases de la cuisine ayurvédique et usage de quelques épices. Partage du repas
 - maxi 6 personnes

INSCRIPTION NECESSAIRE A TOUS LES COURS ET ATELIERS

par SMS / WHATSAPP : 06 22 62 45 03 - par MAIL : nilayaveda@gmail.com

Où ? ESPACE NILAYA VEDA – 512 rte des gravières – 40 990 ST VINCENT DE PAUL

Plus d'infos sur : www.nilaya-veda.fr