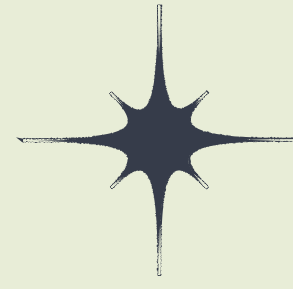
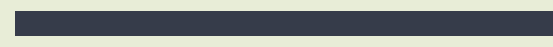
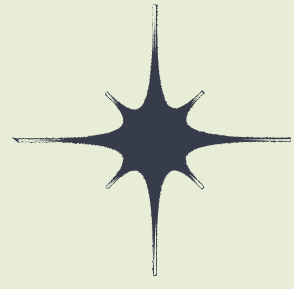




PROGRAMME AVRIL - JUIN 2019



YOGA

Chaque Vendredi (15h30 - 17h30)

asanas (postures) , pranayama (respiration) et nidra (relaxation).

YOGA DU RIRE

Samedi 6 avril, 4 mai, 1er juin (15h - 17h)

Rire en groupe (ou sans raison)

selon les techniques du Dr Madan Kataria

ATELIER « VIVRE L'AYURVEDA AU QUOTIDIEN »

18 et 19 mai (9h30 - 17h30)

2 jours de découverte de l'ayurveda

pour maintenir une bonne hygiène de vie et la santé.

ATELIER « CUISINE et NUTRITION AYURVEDIQUE »

2 juin (9h30 - 16h)

découverte des bases de la cuisine ayurvédique

et usage de quelques épices. Partage du repas

WWW.NILAYA-VEDA.FR

06 22 62 45 03

NILAYAVEDA@GMAIL.COM

