

# ESPACE NILAYA VEDA

Saint Vincent de Paul

SEPTEMBRE – DECEMBRE 2019

## YOGA - RELAXATION

**Mercredi** : 18h15 à 19h45

**Vendredi** : 15h30 à 17h30



## YOGA DU RIRE

Rire en groupe (et sans raison)  
*selon les techniques du Dr Madan Kataria*

**Samedi** : 15h à 17h

7 sept - 5 oct - 9 nov - 7 déc

## ATELIER

« **Vivre l'Ayurvédà au quotidien** »

découverte de l'ayurveda  
hygiène de vie et santé

**26 - 27 oct** : 9h30 à 17h30



## ATELIER

« **Cuisine-nutrition Ayurvédique** »

bases de la cuisine ayurvédique  
usage de quelques épices

**23 nov** : 9h30 à 16h

**Inscription nécessaire (places limitées)**

06 22 62 45 03

nilayaveda@gmail.com

nilaya-veda.fr

