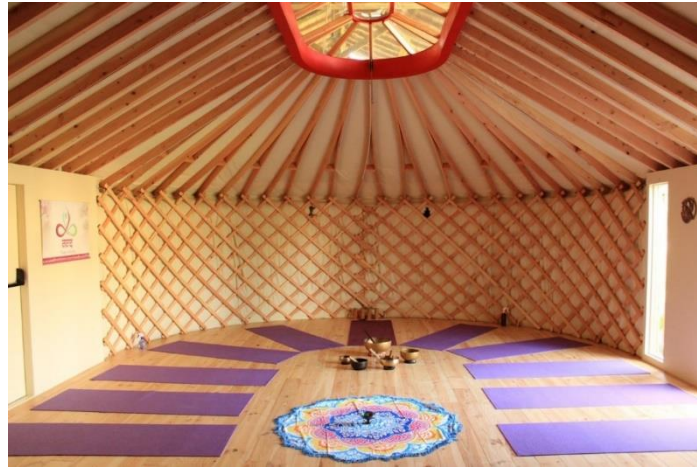


Explorer les cycles de la femme

Module 1 : la phase des lunes

De vendredi 30/09 à 18h30 au samedi 01/10 à 18h



Module 1 : La phase d'intériorisation

La phase des lunes (menstruations) invite au retour à Soi : laisser aller l'ancien, transmuter et se renouveler.

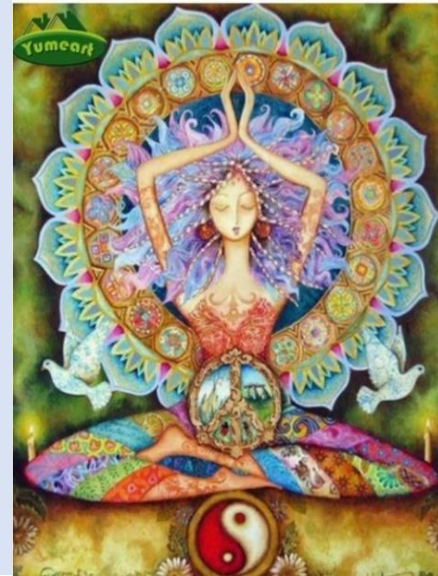
Du point de vue de l'ayurvéda, elle est associée au fonctionnement du dosha Vata : accueillir ce mouvement de libération.

Un temps pour se relier à Soi, à notre essence de femme, à la Nature

Vivre en conscience nos cycles et adapter notre hygiène de vie S'épanouir en tant que femme

Un programme adapté à chaque phase du cycle :

- Pratiques yogiques (pranayamas, asanas, mudras, relaxation)
- Pratiques ayurvédiques (alimentation, hygiène de vie, soin à soi)
- Temps de partage
- Méditation, rituels, conscience corporelle (flux libre), danse et conte au tambour
- Accompagnées par Laure & Cathy Duvallet



Tarif : 150€ repas inclus (vendredi soir et samedi midi)

Inscriptions avant le 24 septembre 2022 - 12 places

Lieu : La touche Poupard - 79400 st Georges de Noisé

Hébergement sur place :

Chambre double (4 places): 20€/nuit (draps fournis)

Dortoir intérieur (5 places) : 10€/nuit (portez vos duvets)

Tente : 5€/nuit (portez votre matériel de camping - douche chaude à l'africaine)

Contacts :

Cathy Duvallet - 07.80.00.89.87 - contact@studio-yoga-nanda.com - www.studio-yoga-nanda.com

Laure Duvallet - 06.89.32.82.02 - laureduv@yahoo.fr

