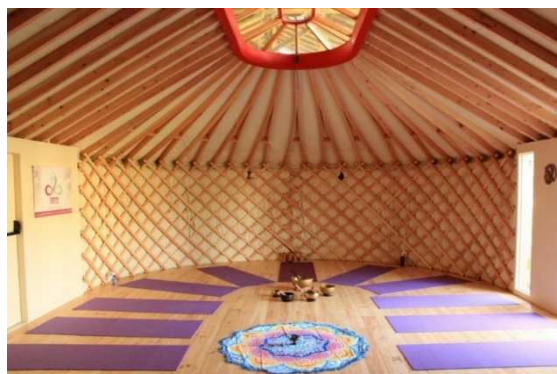




Yoga & Ayurveda

Détox d'automne par l'élément Feu

Stage ou ateliers à la carte



Vendredi 28 octobre

- **18h30 – 20h : Méditation, pranayamas autour de l'élément Feu** (à la carte 20€)
- 20h : Soupe ayurvédique (pour la formule stage)

Samedi 29 octobre : Jeûne, yoga, ayurveda

Méditation, pranayamas, asanas, mantras, relaxation, automassage, sudation

- **9h - 12h : 108 salutations au soleil** (à la carte 35€)
Éliminer les toxines, retrouver vitalité physique et mentale. Certes un défi, mais qui permet à notre mental de lâcher progressivement, se sentir porté par l'énergie qui circule à travers le corps, et approcher l'état de méditation.
Les 108 salutations au soleil seront précédées d'une préparation mentale et respiratoire, puis suivies de postures restauratrices et d'une relaxation.
- **15h – 18h30 : Automassage et sudation** (12 personnes maxi - à la carte 40€)
Faciliter l'élimination des toxines et détendre le corps
- **19h – 19h45 : Yoga Nidra et pranayama lunaire** (à la carte 10€)
Un programme tout en détente et douceur pour apaiser l'élément Feu !!

Dimanche 30 octobre : yoga et ayurvédica

- **7h30 – 8h30 : Dynacharia : routine d'hygiène Ayurvédique** (à la carte 10€)
Techniques de nettoyage nez/bouche/yeux/estomac
- **8h30 – 11h : Hatha Yoga « Élément Feu »** (à la carte 30€)
Méditation, pranayamas, asanas, kriyas, mantras, relaxation, pour la détox physique et mentale
- **11h - 14h : Cuisine ayurvédique et repas en conscience** (pour la formule stage)
Préparation d'un plat traditionnel, conscience et stimulation du feu digestif puis dégustation.

Tarifs : stage complet : 150€ (2 repas ayurvédique inclus)/ à la carte (voir ci-dessus)

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

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

Contact : Cathy Duvallat – 07.80.00.89.87 – contact@studio-yoga-nanda.com - www.studio-yoga-nanda.com

Lieu : sous la yourte, La touche Poupard – 79400 st Georges de Noisé

