



Stage

& ateliers à la carte

Yoga & Ayurveda “Détox d’automne”

Du vendredi 17/10 à 19h30 au dimanche 19/10 à 16h

Purifier & renforcer tous les systèmes avant l’hiver

Au programme:

- Méditations axées la détox mentale
- Hatha Yoga (asana, pranayama, mudra), & yoga nidra
pour la détox mentale & physique
- Pratiques & enseignements ayurvédiques :
Feu digestif & toxines, automassage, sudation
- Monodiète au kitcharee



Hébergement sur place en sus:

- Chambre double: 20€/nuît (draps fournis) - (4 places)
- Dortoir intérieur: 10€/nuît (portez vos duvets/oreillers) - (4 places)
- Tente : gratuit (portez votre matériel de camping – douche froide)

Tarif du stage complet: 180€

Vendredi soir: 20€

Journée de samedi: 90€

Journée de dimanche: 80€

Inscriptions avant le 07/10

Lieu: Lieu-dit La Touche Poupard
79400 St Georges de Noisé

Informations:

Cathy: 07.80.00.89.87

contact@studio-yoga-nanda.com

Réservations en ligne :

<https://studio-yoga-nanda.com/stages-ateliers/>





Stage

& ateliers à la carte

Yoga & Ayurveda “Détox d’automne”

Du vendredi 17/10 à 20h au dimanche 19/10 à 16h

Purifier & renforcer tous les systèmes avant l’hiver

Vendredi 20h - 21h30: Séance méditative “Détox mentale”



Samedi: yoga, ayurvéda

- 9h - 12h: atelier Hatha yoga DETOX de l’organisme (pranayamas & postures détoxifiantes)

Repas monodiète Kitcharee & pause détente

- 15h - 16h: notions ayurvédiques (Feu digestif & toxines)
- 16h30 - 18h30: pratiques Ayurvédiques (automassage, yoga nidra)

Repas monodiète Kitcharee

Dimanche: yoga, ayurvéda

- 8h30 : Dynacharia ayurvédique (routine d’hygiène)
- 9h30 - 11h30: atelier yoga doux d’automne axé sur la détox corps et esprit
- 12h - 14h : cuisiner et déguster en conscience le kitcharee
- 14h30 - 16h: soins Ayurvédiques et yoga nidra

Hébergement sur place en sus:

- Chambre double: 20€/nuît (draps fournis) - (4 places)
- Dortoir intérieur: 10€/nuît (portez vos duvets/oreillers) - (4 places)
- Tente : gratuit (portez votre matériel de camping – douche froide)

Tarif du stage complet: 180€

Vendredi soir: 20€

Journée de samedi: 90€

Journée de dimanche: 80€

Inscriptions avant le 07/10

Lieu: Lieu-dit La Touche Poupard
79400 St Georges de Noisé

Informations:

Cathy: 07.80.00.89.87

contact@studio-yoga-nanda.com

Réservations en ligne :

<https://studio-yoga-nanda.com/stages-ateliers/>

