

# Atelier de diététique ayurvédique

SAMEDI 1er juin 2024

10H00/12H15  
45 €

Orgères

PRATIQUE DE YOGA SUR LA SPHERE DIGESTIVE  
PREPARATION DIETETIQUE AYURVEDIQUE

- kitchari, ghee et boisson ayurvédique (prévoir un pot pour récupérer le ghee, un sachet et un tuperware pour récupérer une part de kitchari).



Conseils diététiques  
pour un style de vie  
plus sain

