



# Atelier yoga/ayurvéda

Dimanche 5 octobre 2025

10H00-12H15/40 €

DOMAINE DE CICE BLOSSAC



THEME : SE CENTRER, ACCUEILLIR

L'automne prend place petit à petit, les jours diminuent. L'énergie "rentre en terre", les arbres perdent leurs feuilles. Nous sommes en période d'émission du point de vue ayurvédique.

On ressent les effets de cette énergie descendante dans notre corps physique, au niveau de notre peau, de notre système musculaire et osseux, et au niveau psychique, peut-être par de la nostalgie liée à la saison été, il peut y avoir un peu d'anxiété...

La pratique de yoga aura pour objet de venir rééquilibrer par la pratique de postures d'étirement, et par le prana souffle de vie.

Ces pratiques seront émaillées de lectures de sūtras inspirants, de sons et mûdras (gestes subtils des doigts).

En fin de séance posturale, un yoga nidra sera proposé et une boisson ayurvédique à base d'épices viendra clôturer notre espace de pratique.

Renseignements et inscription :

Béatrice BERTHELOT

[info@holiste-beatrice.fr](mailto:info@holiste-beatrice.fr)

06 30 22 24 58