



Atelier yoga/ayurvéda

Dimanche 29 mars 2026

10H00-12H15

Domaine de Clcé-Blossac/Bruz



L'énergie du printemps : Détoxiner, revigorer, alléger

Au printemps, il faut se débarrasser de l'excès de Kapha (éléments eau et terre), sous peine de devenir vulnérable aux allergies printanières et aux rhumes. Créer une routine qui aide à alléger graduellement le physique, le mental et l'émotionnel (réduction de Kapha), sans pour autant perturber les vertus positives de stabilité de Kapha.

La pratique proposée associera enchaînements, ouvertures thoraciques, bandhas, pranayamas stimulants et inversions...

En fin de séance, un yoga nidra sera proposé ; il sera suivi par la dégustation d'une boisson ayurvédique qui viendra clore la séance.

Béatrice Berthelot
info@holiste-beatrice.fr
www.holiste-beatrice.fr
06 30 22 24 58