



## SAISON YOGA 2023 2024

### LES MATINEES DU DIMANCHE

**10 H 00 - 12 H 15**

**TARIF MATINEE DE 2 HEURES 15 / 35 €**

<b>DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023</b>	Pratique de yoga avec orientation ayurvédique <u>dosha vata</u> : postures, son, et mûdras. Yoga nidra et en fin de séance découverte d'une tisane ayurvédique.
<b>DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023</b>	Pratique de yoga avec orientation ayurvédique <u>dosha vata en aggravation</u> : postures, son et mûdras. Yoga nidra et en fin de séance, découverte d'une tisane ayurvédique.
<b>DIMANCHE 21 JANVIER 2024</b>	Pratique de yoga avec orientation ayurvédique <u>dosha kapha</u> : postures, son et mûdras. Yoga nidra en fin de séance, découverte d'une tisane ayurvédique.
<b>DIMANCHE 18 FEVRIER 2024</b>	Pratique de yoga avec orientation ayurvédique <u>dosha Kapha en accumulation</u> : postures, son et mûdras ; yoga nidra en fin de séance, découverte d'une tisane ayurvédique.

L'ayurvéda véritable science de la vie, est une discipline holistique par son approche globale de l'être humain ; axée sur la prévention afin de se régénérer, de s'équilibrer et de renforcer son immunité.



**LIEU : DOMAINE DE CICE BLOSSAC**

**Avenue de la Chaise**

**35170 BRUZ**

**Béatrice Berthelot : 06.30.22.24.58**

**info@holiste-beatrice.fr**