Atelier yoga/ayurvéda

Energie du printemps et préparation de l'été

Période d'harmonisation pour poursuivre la réduction de Kapha (dosha eau et terre) et accueillir Pitta (dosha feu et eau).

Période propice au ressourcement. Nous effectuerons une pratique ciblée sur les étirements avec, principalement, des postures d'extensions.

Un mantra d'accueil ouvrira la séance.

La séance de yoga proposée aura pour effet de préparer l'organisme afin de lui permettre d'accueillir l'énergie stimulante du début de l'été.

Un yoga nidra sera proposé en fin de pratique,

Une dégustation de boisson ayurvédique vous sera offerte à la fin de la séance.

Contact :
Béatrice Berthelot
info@holiste-beatrice.fr
06.30.22.24.58