

Atelier Detox et Philosophie Ayurvedique



Je vous propose un atelier pour explorer **la philosophie ayurvédique** et les **8 piliers du Yoga**. En effet, le Yoga ne se limite pas à la pratique de quelques postures, les Asanas, qui ne forment que 1 des 8 piliers du Yoga.

Nous commencerons la journée avec la pratique de quelques **Kriyas** : Des techniques yogiques et ayurvédiques de **purification du corps physique** et de **nettoyage énergétique**, afin de libérer notre organisme et de renforcer notre système immunitaire. Entre hygiène corporelle, alimentation vivante, jeûne, exercices de respiration, postures de yoga et techniques méditatives et sonores, nous explorerons différentes façons de purifier le corps et l'esprit et de **renforcer notre système immunitaire**.

L'après-midi nous allons étudier des fondements de la philosophie védique, **les 10 vertus des Yamas et des Nyamas** avec leur application dans notre vie quotidienne, ainsi que **la structure de l'Être humain avec ses différents corps physiques, psychiques et spirituels : les Koshas**. Nous terminons avec une méditation pour nous ouvrir à ce monde de lumière d'où nous sommes issus.

Samedi 21 janvier de 9h à 12h et de 14h à 17h

Samedi 11 mars de 9h à 12h et de 14h à 17h

Tarif : 30 € la demi-journée ou 50 € la journée complète

Inscription et renseignements au 0608308450