

2022 04 - Matinée d'Ayurveda - 2. Dinacharya, la routine ayurvédique - EN LIGNE

EN LIGNE DATE: 3 avril 2022 INTERVENANTE: Isabelle Hernandez Fait partie du cycle de 3 Matinées d'Ayurveda 2022



Référence : matIsa22_2

Prix : 40.00 €

2022 04 - Matinée d'Ayurveda - 2. Dinacharya, la routine ayurvédique

Cette matinée de yoga fait partie du cycle de 3 matinées 2022 d'approfondissement de l'Ayurveda.

Il n'est pas nécessaire de vouloir suivre tout le cycle pour participer.

Public: Les matinées d'Ayurveda sont destinées à toute personne souhaitant approfondir sa compréhension de l'Ayurveda. Les ateliers incluent également la pratique de yoga en lien avec la thématique. Il est donc préférable d'avoir été initié au yoga mais cela reste ouvert à la découverte.

Nombre de participants : minimum 10.

Cycle «Ayurveda au quotidien»

Matinée d'Ayurveda - 2. Dinacharya, la routine ayurvédique - **EN LIGNE**

dimanche 3 avril 2022

de 8h30 à 12h

Session Zoom en direct

avec [Isabelle Hernandez](#)

Programme de la matinée:

Suivre une routine quotidienne en lien avec sa constitution et le rythme cosmique (saisons, heures ...) favorise l'équilibre de notre constitution ainsi qu'une bonne digestion et l'harmonie de l'esprit. Cet atelier vous permettra de découvrir et d'expérimenter certains aspects de cette routine ayurvédique de prévention.

Nous aborderons divers points :

Les cycles et influence des Dosha Vata, Pitta et Kapha dans notre quotidien L'expérience de certaine routine : grattage de langue, hygiène de la bouche, Hygiène du nez : Jala Neti, Nasya Pratique de yoga matinale Auto-massage, ... Les ajustements en fonction de votre constitution ayurvédique.

Cette matinée alternera les aspects d'"exposé" (notamment via le partage d'un PowerPoint), de pratique de yoga, d'expériences pratiques, temps de questions/échanges, ...

(avec une pause de 10 minutes en cours de matinée)

Après la matinée de yoga, chaque participant recevra la présentation (format pdf), en guise de support.

Apporter:

Le matériel qui vous sera nécessaire pour l'atelier vous sera transmis 2-3 semaines en avant la date d'atelier.

Session Zoom:

Un lien Zoom vous sera envoyé 2 jours avant l'atelier.

Vidéo Zoom

Les participants aux sessions en direct recevront la vidéo de la session Zoom qui restera disponible pendant 3 mois. Isabelle aura des interactions avec le groupe et la galerie des participants sera parfois affichée. C'est pourquoi le replay sera à usage restreint.

Cycle «Ayurveda au quotidien»

Dates des 3 matinées de d'Ayurveda du cycle 2022:

Voici les dates des matinées d'approfondissement du yoga de l'année scolaire:

dimanche 16 janvier 2022: 1. Diététique ayurvédique

dimanche 3 avril 2022: 2. Dinacharya, la routine ayurvédique quotidienne

dimanche 22 mai 2022: 3. Physiologie ayurvédique

Il n'est pas nécessaire de vouloir suivre tout le cycle pour participer.



Abonnement Canva

[Lien vers la fiche d'inscription](#)