

2022 - Cycle de 3 Matinées d'Ayurveda - "Ayurveda au quotidien" - REPLAY EN LIGNE

REPLAY EN LIGNE TROIS REPLAYS - INTERVENANTE: Isabelle Moysan (Hernandez) Cycle des 3 Matinées d'Ayurveda de 2022



Référence : matIsa22_cycle

Prix : 105.00 €

2022 - Cycle de 3 Matinées d'Ayurveda - "Ayurveda au quotidien"

Le cycle « Ayurveda au quotidien » est composé de 3 Matinées thématiques d'approfondissement de l'Ayurveda.

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»

Trois Matinées d'Ayurveda **REPLAY EN LIGNE:**

1. Diététique ayurvédique - en REPLAY

dimanche 16 janvier 2022

Cette matinée étant passée, si vous souhaitez faire le cycle complet, vous la recevrez en REPLAY.

2. Dinacharya, la routine ayurvédique - en REPLAY

dimanche 3 avril 2022

Cette matinée étant passée, si vous souhaitez faire le cycle complet, vous la recevrez en REPLAY.

3. Physiologie ayurvédique - en REPLAY

dimanche 22 mai 2022

Cette matinée étant passée, si vous souhaitez faire le cycle complet, vous la recevrez en REPLAY.

avec [Isabelle Moysan \(Hernandez\)](#)

Programme des matinées:

Dans le cadre du cycle « Ayurveda & Yoga au quotidien » 3 ateliers de 3 heures 30 sont proposés sur la saison 2021/2022. Ils peuvent être suivis dans leur intégralité ou ponctuellement.

Programme de la 1ère matinée : « Diététique Ayurvédique »

Cet atelier sera l'occasion de comprendre les fondements de la diététique ayurvédique. Nous aborderons divers aspects :

L'importance d'une bonne digestion, clé pour la Santé. En fonction de notre constitution, nous avons des métabolismes différents. La vision de l'Ayurveda permet de comprendre ces différences, apprend à mieux se connaître pour agir en fonction de son terrain. La diététique selon les différentes constitutions et les 6 saveurs. Nous aborderons les outils et conseils en lien avec la thématique : Conseils diététiques en fonction des constitutions Découverte de certaines épices pour agir sur l'état de notre Feu digestif Fabrication de ghee (beurre clarifié). Vous pourrez le préparer dans votre cuisine avec Isabelle. Pratique de Yoga pour améliorer la digestion et agir sur Agni le Feu digestif

Programme de la 2ème matinée : « Dinacharya, la routine Ayurvédique »

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 doshas Vata, Pitta et Kapha dans notre quotidien L'expérience de certaine routine : gratte 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.

Programme de la 3ème matinée : « Physiologie Ayurvédique »

Nous aborderons la physiologie ayurvédique en explorant les différents « tissus » de notre corps : les tissus musculaires, adipeux, osseux, nerveux... Cette approche nous permet de comprendre l'interaction entre toutes les parties de notre être.

Nous explorerons ces différents tissus à travers

Des conseils ayurvédiques Des conseils diététiques Des pratiques de yoga adaptées...

Nous explorerons aussi les spécificités en fonction des différentes constitutions ayurvédiques.

Structure de chaque Matinée de yoga:

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

Après chaque 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.

Il est possible de s'inscrire à une seule, deux ou aux trois Matinées de ce cycle, selon ses propres besoins et disponibilités.

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»

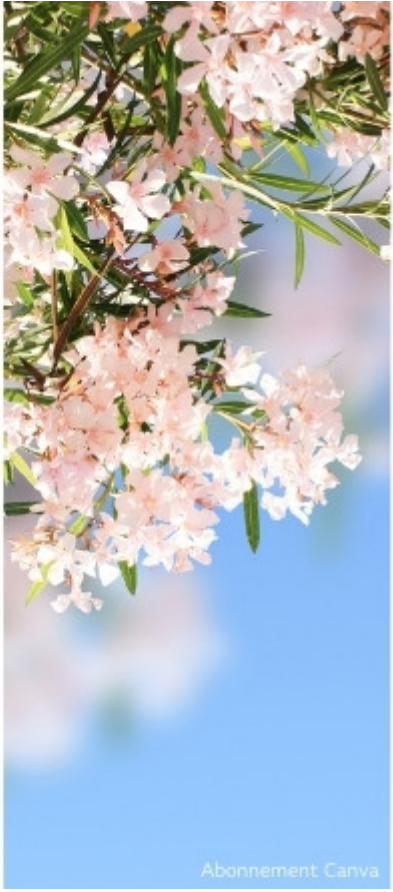
Dates des 3 matinées de d'Ayurveda du cycle 2022:

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







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