

Bonjour à tous,

Voici les principaux ateliers et stages pour la saison 2017/2018 :

➤ Stage ouvert à tous :

- **Stage « Techniques de purification » (A 20 mn de Rennes)**

Les 13/14 octobre 2018 et 14/15 octobre 2018

Les 15/16 mars 2018 et 16/17 mars 2019

- **Cycle d'Atelier « Ayurveda »** au Centre «O cœur de l'être» à Rennes (le dimanche matin ou après-midi)

Tarif : 40 euros chaque atelier

"La routine quotidienne ayurvédique" Le dimanche 18 novembre 2018 de 9h30 à 12h30

"Yoga avec approche ayurvédique" Le dimanche 27 janvier 2019 de 9h30 à 12h30

"La diététique Ayurvédique" Le dimanche 27 janvier 2019 de 14h à 17h

" La physiologie ayurvédique " Le dimanche 19 mai 2019 de 9h30 à 12h30

Ces ateliers de 3 heures seront l'occasion de découvrir l'Ayurveda à travers des thématiques spécifiques

➤ Stage réservé aux professeurs de yoga, élèves en formation ou pratiquants de yoga confirmés :

- **Cycle de post-formation: Yoga adapté aux pathologies courantes : Introduction de l'Ayurveda dans la perspective yojique**

Du 7 au 9 décembre 2018 (organisé par Yogamrita/Stage co-animé avec Michèle Lefèvre) au Centre Védanique de Gretz (région Parisienne).

- **Cycle de post-formation: Yoga adapté selon l'Ayurveda : Module Maternité : Préconception, grossesse, post-natal**

Du 24 février au 1^{er} mars 2019 (organisé par Yogamrita/Stage co-animé avec Michèle Lefèvre) à l'île blanche à Locquirec.

- **Post-formation « Yoga & Ayurveda » sur 2an1/2. Nouvelle promotion octobre 2018**

Vous pouvez me contacter pour toutes informations et/ou inscription

A bientôt,

Isabelle Hernandez

Praticienne et formatrice en Ayurveda & Professeur de Yoga



Institut AYAM

10 bis Avenue Henri Fréville – 35200 Rennes

N°Siret : 537 836 363 00029

contact@institutayam.fr – Tél : 06 84 30 89 25

www.institutayam.fr