

Ateliers Thématiques « Ayurveda au quotidien » Du dimanche au Centre Ô Cœur de l'être

Dans le cadre du cycle « Ayurveda au quotidien » 4 ateliers de 3 heures sont proposés sur la saison 2018/2019. Ils peuvent être suivis dans leur intégralité ou ponctuellement

Les ateliers ont lieu le dimanche au centre « Ô Cœur de l'être », 17 passage des Carmélites à Rennes (à côté de la place Hoche) de 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h

➤ **Atelier 1 : "La routine quotidienne ayurvédique"**

Le 18 novembre 2018 de 9h30 à 12h30

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.

Les ateliers 2 et 3 se passent la même journée. Il est possible de participer à la journée complète ou à ½ journée.

➤ **Atelier 2 : "Yoga avec approche ayurvédique"**

Le dimanche 27 janvier 2019 de 9h30 à 12h30

Nous expérimenterons le lien entre la pratique du yoga (asanas, pranayama, sons,...) et les effets sur les 3 doshas Vata, Pitta et Kapha pour que chacun aborde les spécificités de sa constitution en lien avec une pratique de yoga personnelle.

➤ **Atelier 3 : "La diététique Ayurvedique"**

Le dimanche 27 janvier 2019 de 14h00 à 17h00

Cet atelier sera l'occasion de comprendre les fondements de la diététique ayurvédique. Nous aborderons divers aspects (la diététique selon les différentes constitutions, l'utilisation des épices, les vertus des aliments selon l'ayurveda,...)

➤ **Atelier 4 : "La physiologie ayurvédique"**

Le dimanche 19 mai 2019 de 9h30 à 12h30

Nous aborderons la physiologie ayurvédique en abordant 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, diététiques, pratique de yoga...

Avant toute inscription, veuillez vérifier s'il reste de la place auprès d'Isabelle Hernandez – 06 84 30 89 25 – contact@institutayam.fr

Veuillez trouver la fiche d'inscription ci-dessous.

Fiche d'inscription pour un ou plusieurs ateliers du cycle :
« Ayurveda au quotidien »

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : /_/_/_/_/ Ville :

Téléphone (portable) : /_/_/_/_/ Date de naissance : /_/_/_/

Adresse e-mail :

Avez-vous des notions en Ayurveda ?

.....

Avez-vous déjà pratiqué du yoga ?

Quelles sont vos attentes par rapport à cet(ces) atelier(s) ?

.....

Veuillez préciser à quel(s) atelier(s) vous vous inscrivez :

Atelier 1 : "La routine quotidienne ayurvédique" - Le dimanche 18 novembre 2018 de 9h30 à 12h30

Atelier 2 : "Yoga avec approche ayurvédique" - Le dimanche 27 janvier 2019 de 9h30 à 12h30

Atelier 3 : "La diététique Ayurvédique" - Le dimanche 27 janvier 2019 de 14h à 17h

Atelier 4 : "La physiologie ayurvédique" - Le dimanche 19 mai 2019 de 9h30 à 12h30

Le coût de l'atelier est de 40 euros. Merci de faire autant de chèques que d'ateliers cochés. Le chèque accompagnant l'inscription sera encaissé 10 jours avant l'atelier (et ne pourra être récupéré sous ce délai)

Cette fiche est à retourner par courrier avec le(s) chèque(s) à l'Institut AYAM.



Institut AYAM

10 bis Avenue Henri Fréville – 35000 Rennes

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

www.institutayam.fr