

## Ateliers Thématiques « Ayurveda & Yoga au quotidien »

Dans le cadre du cycle « Ayurveda & Yoga au quotidien » 4 ateliers de 3 heures sont proposés sur la saison 2019/2020. Ils peuvent être suivis dans leur intégralité ou ponctuellement

Les ateliers ont lieu le dimanche à l'Auberge de Jeunesse, 10 Canal Saint Martin, 35700 Rennes de 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h

### ➤ Le dimanche 8 décembre 2019 :

#### **Atelier 1 : "La routine quotidienne ayurvédique"** 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.*

#### **Atelier 2 : "La diététique Ayurvédique"** de 14h à 17h

*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, nous aborderons aussi comment le yoga va pouvoir avoir rôle clé dans la digestion ...)*

### ➤ Le dimanche 10 mai 2020 :

#### **Atelier 3 : "Yoga avec approche ayurvédique"** 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 4 : " La physiologie ayurvédique "** de 14h00 à 17h

*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, diététiques, pratique de yoga...*

**Ces ateliers de 3 heures seront l'occasion de découvrir l'Ayurveda à travers des thématiques spécifiques (Tarif : 40 euros chaque atelier ou 75 euros la journée complète)**

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

Veuillez trouver la fiche d'inscription ci-dessous.



#### **Institut AYAM**

10 bis Avenue Henri Fréville – 35200 Rennes

N°Siret : 537 836 363 00029

[contact@institutayam.fr](mailto:contact@institutayam.fr) – Tél : 06 84 30 89 25

[www.institutayam.fr](http://www.institutayam.fr)

Fiche d'inscription pour un ou plusieurs ateliers du cycle :  
« Ayurveda & Yoga 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) ? .....

.....

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

Atelier 1 : "La routine quotidienne ayurvédique" - Le dimanche 8 décembre 2019 de 9h30 à 12h30

Atelier 2 : " La diététique Ayurvédique " - Le dimanche 8 décembre 2019 de 14h00 à 17h00

Atelier 3 : " Yoga avec approche ayurvédique " - Le dimanche 10 mai 2020 de 9h30 à 12h30

Atelier 4 : " La physiologie ayurvédique " - Le dimanche 10 mai 2020 de 14h00 à 17h00

Le coût de l'atelier est de 40 euros ou 75 euros pour la journée complète. Le chèque accompagnant l'inscription sera encaissé 10 jours avant l'atelier (et ne pourra être récupéré passé 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](mailto:contact@institutayam.fr) – Tél : 06 84 30 89 25

[www.institutayam.fr](http://www.institutayam.fr)