

Bonjour à tous,
Voici les principaux ateliers et stages pour la saison 2019/2020 :

➤ Stages ouverts à tous :

- **Stage « Techniques de purification » (A 20 mn de Rennes)** (5 participants maximum/stage)

- **Les 4/5 octobre 2019 et 5/6 octobre 2019**

- **Les 6/7 mars 2020 et 7/8 mars 2020**

Stage qui permet d'apprendre à pratiquer le Shankprakshalana (le grand nettoyage des intestins) afin d'être autonome pour le pratiquer seul par la suite aux changements de saison.

- **Cycle d'Atelier « Ayurveda & Yoga au quotidien »** à l'Auberge de Jeunesse de Rennes

➤ **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)

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

- Cycle de post-formation: « Introduction de l'Ayurveda dans la perspective yoquique »

Du 1^{er} au 2 décembre 2020 (organisé par Yogamrita/Stage co-animé avec Michèle Lefèvre) au Centre Védandique de Gretz (région Parisienne).

- Cycle de post-formation: Yoga adapté selon l'Ayurveda : « Diététique & Santé digestive »

Du 28 avril au 3 mai 2020 (organisé par Yogamrita/Stage co-animé avec Michèle Lefèvre) à l'île blanche à Locquirec.

- « Intégrer l'hygiène ayurvédique et la pratique de Yoga dans son quotidien »

Du 8 au 12 juillet 2020 (organisé par Yogamrita/ avec Isabelle Hernandez) à la Huberderie (à 40 mn de Rennes)

Vous pouvez me contacter pour toutes informations et/ou inscription

A bientôt,

Isabelle Hernandez

Praticienne 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