

Bonjour à tous,

Voici les principaux ateliers et stages pour la saison 2020/2021 :

➤ Stage « Techniques de purification » (A 20 mn de Rennes) (5 participants maximum/stage)- 4 sessions au choix

- Du vendredi 9 (16h) au samedi 10 octobre (12h) 2020
- Du samedi 10 octobre (16h) au dimanche 11 octobre (12h) 2020
- Du vendredi 5 (16h) au samedi 6 mars (12h) 2021
- Du samedi 6 mars (16h) au dimanche 7 mars (12h) 2021

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 4 octobre 2020 : Report du fin de cycle qui était prévu en mai 2020

Atelier 3 : "Yoga avec approche ayurvédique" de 9h30 à 12h30

Atelier 4 : " La physiologie ayurvédique " de 14h00 à 17h

Nouveau cycle :

➤ Le dimanche 31 janvier 2021 :

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 11 avril 2021 :

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). La priorité est aux personnes qui s'inscrivent sur le cycle complet mais il est possible de choisir un atelier spécifique.

Stages organisés avec Yogamrita (informations détaillées sur www.yogamrita-inscriptions.fr)

➤ « Yoga & Ayurveda : Les 5 éléments »

Les 8 & 9 mai 2021 (organisé par Yogamrita/ avec Isabelle Hernandez) au centre La Lila à Paris

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

Du 21 au 25 juillet 2021 (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