

Atelier Yoga & Ayurvéda

Accueillir en douceur la saison hiver

SAMEDI 10 DÉCEMBRE

14h30- 18h

Lors de cet atelier nous verrons comment accueillir en douceur la saison hivernale.

- Pour une pratique de yoga adaptée à l'hiver il est recommandé d'apporter fluidité, chaleur, ancrage.
- Des préconisations simples selon l'Ayurveda qui porteront sur l'hygiène de vie et l'alimentation durant la saison hivernale.

Tarif : 45€

Lieu : Eka Studio 32 rue du Général Jean Compans 31000 Toulouse (métro Marengo/SNCF)

sur réservation obligatoire

SÉVERINE RIVALS

06.64.98.61.47

severine@cambium-ayurveda.fr

www.cambium-ayurveda.fr

