

YOGA & AYURVEDA

ROUTINE DÉTOX DE PRINTEMPS



**Retrouvez moi pour mieux comprendre
comment adapter sa pratique au printemps !**

Le printemps est une saison de transition, et lors de cet atelier je vous explique comment le Yoga et l'Ayurveda nous accompagnent à cette période, je vous donne des pistes pour adapter notre style de vie, notre alimentation et notre pratique du yoga afin de s'alléger et retrouver légèreté et fluidité.

Tarif : 45€

Samedi 01 avril 2023
14h30 - 18h

Lieu : Eka Yoga
32 Rue du Général Jean Compans
31000 Toulouse

Réservation obligatoire



Séverine Rivals : 06.64.98.61.47
severine@cambium-ayurveda.fr

www.cambium-ayurveda.fr