

# Atelier Yoga & Ayurvéda

Spécial été, routine estivale

SAMEDI 24 JUIN

14h30- 18h

Le Yoga et l'Ayurveda peuvent nous aider à mieux vivre les grandes chaleurs de l'été. Par des pratiques spécifiques et quelques adaptations de notre style de vie, nous pouvons trouver l'équilibre.

Lors de cet atelier je vous explique les principes essentiels du Yoga et de l'Ayurveda pour bien vivre l'été, en cultivant la fraîcheur, la détente et une bonne circulation.

**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](http://www.cambium-ayurveda.fr)

