



# Yog'Ayurveda en Visio





**Pour une découverte avant toute spécialisation**

**2 journées en visio pour découvrir les bases de l'ayurveda  
et la pratique / transmission du yoga ayurvédique**





Formation assurée par Isabelle FOURES-GUERIN diplômée de l'ENPY :

Mieux me connaître : [www.karmaleon.fr](http://www.karmaleon.fr)

## JOUR 1

-  Définition & Concepts ayurvédiques
-  Caractéristiques des doshas Vata / Pitta / Kapha
-  La place du Yoga dans l'Ayurveda
-  Hygiène de Vie et Diététique ayurvédique

## JOUR 2

-  Comprendre ce qu'est le yoga ayurvédique
-  Apprendre à créer des séances de yoga ayurvédique
-  Au cœur de la pratique par dosha
-  Au-delà des postures, intégrer la richesse de l'ayurveda dans sa transmission

## MODALITES PRATIQUES

- ✓ De 9h30 à 12h30 & de 14h00 à 17h00
- ✓ **Dates : dimanche 14 et dimanche 21 janvier 2024**
- ✓ Tarif : 160 € les 2 jours
- ✓ Support de formation fourni par mail
- ✓ Inscription : [contact@karmaleon.fr](mailto:contact@karmaleon.fr) / 0683351412

KARMALEON est organisme de formation enregistré sous le n°73 31 06728 31.  
Possibilité de financement (FIFPL ...).

