

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR MANDANA ET CELINE

A la découverte de l'Ayurvéd

Le dimanche 16 novembre 2025 de 10h à 13h

Centre des Bords de Marne, 2, rue de la Prairie 94 170 Le Perreux

Lors de cet atelier, nous découvrirons l'Ayurveda, une sagesse millénaire venue d'Inde qui nous invite à prendre soin de nous en harmonie avec la nature. Nous explorerons les bases de cette approche globale : les éléments, les doshas (énergies vitales), le lien entre le corps, l'esprit et l'âme, ainsi que l'importance de l'équilibre digestif.

Nous ferons aussi un test de constitution (Prakriti/Vikriti) pour mieux comprendre notre nature profonde, et voir comment l'Ayurveda peut nous accompagner vers une santé durable et un meilleur équilibre au quotidien.

Au programme :

- Découverte de notre constitution ayurvédique
- Pratiques corporelles (Pranayama, Salutations au soleil, Yoga Nidra) en lien avec l'Ayurveda
- Présentation des bases de l'Ayurveda et conseils pratiques.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : MANDANA : contact@cydiqq.fr

- Inscription obligatoire avant le 10 novembre 2025.
- Nombre de places limité.
- Apportez un tapis de yoga, un zafou, tenue confortable, couverture de rigueur et un gobelet pour la pause.

Participation (à régler pour l'inscription) :

- Adhérent : 45 €
- Non adhérent : 50 €

CENTRE YOGA DO IN QI GONG
22, rue de Nancy 94170 Le Perreux
www.cydiqq.fr