

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR MANDANA ET CELINE

Alimentation et Ayurveda

**Le dimanche 15 février 2026 de 10h à 13h
Centre des Bords de Marne, 2, rue de la Prairie 94 170 Le Perreux**

Lors de cet atelier, nous explorerons la vision ayurvédique de l'alimentation, une approche qui invite à se nourrir en harmonie avec ses besoins, ses rythmes et sa constitution.

Nous sommes ce que nous digérons : Nous explorerons le rôle d'Agni, le feu digestif, ainsi que l'importance des six saveurs — douce, acide, salée, piquante, amère et astringente — pour soutenir harmonie, énergie et bien-être.

Un temps sera également consacré à une pratique corporelle permettant de stimuler Agni.

Au programme :

- Comprendre les principes de l'alimentation ayurvédique
- Identifier son profil digestif et ses besoins spécifiques
- Pratique douce et pranayama et pour soutenir la digestion

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : MANDANA : contact@cydiqg.fr

- Inscription obligatoire avant le 10 février 2026.
- 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.cydiqg.fr**