

YOGA ET AYURVÉDA

Venez découvrir les principes de base de l'ayurvéda afin de mieux vous connaître...

***Samedi 21 janvier 2023 de 9h à 17h
Au centre "Ananda yoga"***



Cette journée sera rythmée par des pratiques de yoga, chant, relaxation et des ateliers découvertes

Stage animé par :

*Isabelle BOUCHERON, professeur de yoga, yoga thérapeute,
thérapeute en nutrition ayurvédique*

Sylvie VILOTTA, professeur de yoga, yoga thérapeute

Participation : 60€

Déjeuner partagé au centre

Lieu : Centre Ananda Yoga – 1319 Bd Jean Moulin - Saint-Raphaël
Renseignements et inscriptions auprès de Sylvie : 06.10.98.99.10 – Isabelle : 06.68.25.15.66