

Les
Rendez-
vous



3 avenue Thermale
VICHY

Le Samedi
6 avril
2019



Dominique David
a donné rendez-vous à
Marie-Christine
Béraud
pour un double
atelier :

Ayurvédas et yoga

www.vichyoga.fr





Vichy Yoga

vous propose

Les
Rendez-
vous

Ces rendez-vous, vous permettront de découvrir l'invité du mois de Dominique, de participer à son atelier, ou conférence et de poursuivre par un cours de Yoga, dispensé par Dominique.

Dominique David

Enseignante de ha-tha yoga/ lignée yoga de l'énergie, diplômée de l'école française de yoga PARIS, membre de la F N E Y. Yoga Nidra : formée et certifiée par MATHIEU.

Le yoga et l'ayurveda sont deux pratiques millénaires.

Le yoga fait partie intégrante des soins en Ayurveda.

L'ayurveda prend en compte le corps dans sa globalité.

La santé dépend d'un équilibre délicat entre la conscience, le corps et l'esprit.

Après la conférence de Marie-Christine, je vous propose une séance de ha-tha yoga avec comme fil conducteur "activer le feu digestif, stimuler les organes digestifs".

L'invité du mois !

Marie-Christine Béraud est praticienne certifiée depuis 2012 dans le centre de formation TAPOVAN en Normandie. Spécialisée en massages et soins Ayurvédiques. Elle va vous parler des fondements de l'Ayurveda, en particulier :

- Des 5 Eléments
 - Des 3 doshas
 - Des 3 humeurs
 - Des 3 structures de l'être vivant
- Elle vous parlera également :
- Des bonnes habitudes quotidiennes
 - Des massages et cures ayurvédiques
 - La conférence se terminera par un mantra avec un moment de méditation.

Cabinet au 140 rue Jean Jaurès à VICHY

TEL : 06 77 11 50 67 www.massage-vichy.com

- Inscription** avant le 4 avril (20 participants)
- par mail à : vichyoga@gmail.com
 - par téléphone au 06 82 21 64 12
 - sur le site www.vichyoga.fr

Tarif : 30 € la demie journée de 15h à 18h.