

STAGE EQUILIBRIS
YOGA HIVER
ET ARYUVEDA



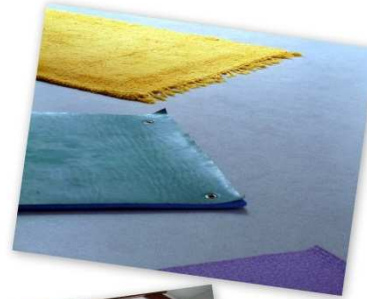
YOGA ET AYURVEDA

- Cette journée a été l'occasion de pratiquer le yoga tout en l'associant à l'ayurveda. Des tests nous ont permis de découvrir notre constitution principale (pitta, vata ou kapha), d'identifier les déséquilibres et ainsi d'adapter les postures de yoga, afin d'en maximiser les effets et réduire les déséquilibres au fil du temps.
- Le cours de Patricia nous a également permis d'acquérir des connaissances sur l'alimentation ayurvédique. Des conseils et des principes utiles pour équilibrer sa constitution, parallèlement à la pratique du yoga.
- Une pause déjeuner, l'occasion de partager des plats hivernaux.
- Une petite pause mandala pour se ressourcer à l'extérieur l'après-midi : chacune d'entre nous a pu apporter sa pierre à l'édifice et embellir notre beau mandala, offert à la nature.
- La bonne humeur était au rendez-vous, comme toujours. Une après-midi revigorante et sereine.

Séances de yoga tout au long de la journée



Cours sur l'ayurvéda: des élèves studieuses



Tests ayurvédiques, prise de note et découverte de soi-même



Les constitutions ayurvédiques : des tisanes adaptées aux besoins de chacun

PITTA

VATA

KAPHA

Un mandala au centre de la pièce en guise d'inspiration



Pause : un mandala hivernal élaboré avec les éléments de la nature.

