

ANAHATA

Bien-Être Ayurvédique

Atelier
1h30

Limité à 10 participants

L'Ayurvéda vous accompagne pour
une rentrée réussie

Conférence "l'Automne selon l'Ayurvéda"

Comprendre l'impact tumultueux de l'Elément Air sur notre corps

Techniques d'ancrage

Se connecter à sa respiration et à ses premiers Chakras



Développement de la conscience de soi

S'initier à la méditation



Dégustation de boisson savoureuse à l'amande

Soutenir son système immunitaire



Création florale Kokedama

Utiliser les pouvoirs d'ancrage de la Terre

Repartez avec votre Guide Automnal

Astuces, recettes & rituels !



Tarif Adhérents: 45€/atelier ; 80€ pour la réservation des 2 ateliers

Non Adhérents : 48€/atelier ; 85€ pour 2 ateliers

Inscription avant le 14/09/2024, fournitures incluses

07 83 07 00 85 - cabinetanahata@protonmail.com