



**Les jardins de Hridaya**

*Cultivons l'Essentiel*

# INITIATION À L'AYURVEDA

*Animé par Sylvie Icart Fabiol*

*Rencontrez les grands principes de l'ayurveda- en sanskrit « Science de la Vie », qui depuis plus de 5000 ans nous enseignent comment vivre en santé. C'est en toute simplicité que chacun découvrira sa constitution, indispensable pour devenir acteur de son équilibre tant physique, émotionnel que mental.*

*Vous pratiquerez le massage du visage pour votre bien-être et celui de votre entourage!*

*Le repas de midi végétarien, sera l'occasion d'utiliser les épices et de déguster de nouvelles saveurs.*



**Dimanche 20 Janvier 2019**

**9H – 17H**

**65€ tout compris**

Yoga et méditation: se relier à Soi

Ayurveda : les grands principes

Déterminer sa constitution : prakriti

Préparation du repas ayurvédique et dégustation des mets

Massage du visage :des huiles au toucher, atelier pratique

Yoga nidra : détente profonde

*Réservation obligatoire, nombre de places limitées*

Lieu-dit Senteyre, 32100 LARROQUE SUR L'OSSE

06 87 37 60 96 – [lesjardinsdehridaya@gmail.com](mailto:lesjardinsdehridaya@gmail.com)

**[www.lesjardinsdehridaya.fr](http://www.lesjardinsdehridaya.fr)**