

Yogathérapie à la lumière de l'Ayurveda



Découvrez ou approfondissez à travers les outils simples et puissants que sont :

les Mudra , sceaux d'énergie

les Pancha Prana/ Vayus : piliers de lecture des déséquilibres de santé

le Yoga Nidra & ses états de conscience

les rituels et leurs bienfaits au quotidien

les vibrations sonores , à la fois des instruments et de notre propre voix

la symbolique des divinités et archétypes

À la lumière de **l'Ayurveda** qui éclaire le chemin

**Un stage dédié aux fondamentaux nourri de pratiques variées
pour vous régénérer**

