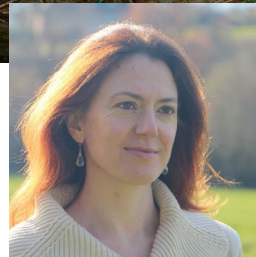


Yoga et Ayurvéda

Samedi 28 janvier
à Moulins

Digestion & Bien-Etre

avec Julie Vacheron Professeur de Yoga
et Marianne Durand Praticienne en Ayurvéda



9h à 10h30 – La santé digestive selon l'ayurvéda par Marianne Durand

- Le feu digestif : Agni ; ses différentes formes, ses différents états.
- Les toxines issues d'une mauvaise digestion : Ama ; conseils pour éviter leur formation.
- Test : quelle est votre constitution digestive ?

11h à 12h30 – Le ventre, second cerveau : atelier pratique par Julie Vacheron

- Auto-massage du ventre & pour stimuler le bon fonctionnement des organes digestifs.
- Travail respiratoire ciblé sur la santé du ventre.

12h30 à 13h30 – Partage d'un repas ayurvédique léger



13h30 à 15h – Equilibrer votre constitution digestive par Marianne Durand

- Les trois doshas : Vata, Pitta, Kapha ; leurs qualités, leur présence dans la Nature et dans le Corps humain
- Le rôle de chaque dosha dans la digestion.
- Conseils spécifiques pour chaque profil digestif (déterminé lors du test du matin).

15h30 à 17h – Cours de Yin Yoga par Julie Vacheron

- Le Yin Yoga est basé sur des étirements doux de longue durée, combinés avec une respiration lente et profonde.
- C'est une expérience méditative complète, pour lâcher prise et prendre véritablement conscience du moment présent.
- La séance inclut un choix de postures reliées à la santé digestive et une longue relaxation.

Ouvert à tous, sans expérience préalable

Participation, repas inclus : 70 €

Renseignements et inscriptions :

Julie Vacheron : 06 12 17 42 46 - julie.vacheron@gmail.com - www.omjyoga.com

Marianne Durand : 07 83 38 26 22 - mahati.ayurveda@yahoo.fr - www.CentreAyurveda.com

**Lieu de l'évènement : OMJ Yoga
28 cours de Bercy - 03000 Moulins**

