

Ayurveda & Yoga

Main dans la main pour se préparer à l'été



avec
Carole Zinsel
Médecin ayurvédique BAMS

Eveline Waas Bidaux
Enseignante diplômée de Yoga Suisse
Thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral en Yogathérapie

13 juin 2020
Samedi 9h15 – 16h15



www.santeparlayurveda.ch
www.espace-kalyana.ch

Buts de l'atelier :

- ☯ Se préparer à l'été grâce à une prise en charge estivale par l'Ayurveda et le Yoga
- ☯ Faire connaissance avec la routine ayurvédique, des postures de yoga et des respirations adaptées à la saison.

Contenu :

- ☯ Réviser les généralités de l'Ayurveda et approfondir la routine estivale :
 - récapitulatif des *dosha*
 - routine pratique estivale
 - alimentation et idées de recettes
 - remèdes maison
 - choses à éviter.
- ☯ Pratique de postures et respirations adaptée à l'été
- ☯ Document pédagogique utile pour la routine personnelle quotidienne (Ayurveda et Yoga)

Délai d'inscription et de paiement : 1er juin 2020, votre participation est confirmée avec le paiement.

Tarif : CHF 165.- Paiement à faire en 1x par TWINT ou sur compte UBS Carole Zinsel
IBAN : CH72 0027 7277 8541 7140 X

Nombre de participants : min. 12 personnes, nombre d'inscriptions limité.

Lieu : Centre Ayurveda, ch. du Grand-Clos 8, 1092 Belmont-sur-Lausanne

Repas : Pique-nique de midi à apporter soi-même. Boissons chaudes à disposition.

Inscription : Carole Zinsel, info@santeparlayurveda.ch, pour plus d'informations +41 79 393 50 71

Conditions de désistement : pas de remboursement possible. Prière de s'annoncer en cas d'absence.

Bulletin d'inscription

A renvoyer rempli lisiblement et signé

- par mail à info@santeparlayurveda.ch ou
- par poste à
Carole Zinsel
Centre Ayurveda
Chemin du Grand-Clos 8
CH-1092 Belmont-sur-Lausanne

Je m'inscris à l'atelier du **13 juin 2020** avec Carole Zinsel et Eveline Waas Bidaux : Ayurveda & Yoga Main dans la main pour se préparer à l'été qui a lieu au Centre Ayurveda, chemin du Grand-Clos 8, 1092 Belmont-sur-Lausanne.

Je m'engage à payer la somme de 165.- francs sur le compte IBAN : CH72 0027 7277 8541 7140 X -pour confirmer mon inscription.

Nom :	
Prénom :	
Adresse postale :	
Adresse mail :	
No. tél. portable	
Je soussigné-e déclare avoir pris connaissance et accepte les conditions de participation mentionnées dans le présent document.	
Lieu et date :	
Signature :	