

Ayurveda

C'est le printemps...je fais de la place et accueille la lumière !



Atelier avec

Carole Zinsel

Médecin ayurvédique BAMS

21 mars 2020

Samedi 9h15 – 16h15

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



Buts de l'atelier :

- ☯ Faire de la place en soi et autour de soi pour se préparer à l'arrivée du printemps.
- ☯ Se familiariser avec la routine ayurvédique adaptée à cette saison.

Contenu :

- ☯ Réviser les généralités de l'Ayurveda et comprendre ce qu'est le printemps :
 - récapitulatif des *dosha*
 - routine pratique saisonnière
 - alimentation et idées de recettes
 - remèdes maison
 - choses à éviter
- ☯ Planification de détox' printanière
- ☯ Document pédagogique utile pour établir sa routine personnelle quotidienne à l'aide d'outils pratiques

Délai d'inscription et de paiement : 11 mars 2020, votre participation est confirmée avec le paiement.

Tarif : CHF 165.- Paiement à faire en 1x sur compte Postfinance Eveline Waas Bidaux 1255 Veyrier no. 30-347447-3
IBAN : CH63 0900 0000 3034 7447 3
BIC : POFICHBEXXX

Nombre de participants : min. 8 personnes, nombre d'inscriptions limité.

Lieu : Espace Kalyana, chemin Lullin 26a, CH-1256 Troinex-Genève, Suisse

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

Inscription : Eveline Waas Bidaux, eveline@espace-kalyana.ch, pour plus d'informations +41 79 25 35 111

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 eveline@espace-kalyana.ch ou
- par poste à
Eveline Waas Bidaux
Espace Kalyana
Chemin Lullin 26a
CH-1256 Troinex, Suisse

Je m'inscris à l'atelier du 21 mars 2020 de Carole Zinsel, « C'est le printemps...je fais de la place et accueille la lumière ! » à Espace Kalyana, chemin Lullin 26a, 1256 Troinex – Genève Je m'engage à payer la somme de 165.- francs sur le compte IBAN : CH63 0900 0000 3034 7447 3 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 :	