



**SAMEDI 15 JUIN DE  
9H A 12H**

## **MATINEE DE YOGA ET AYURVEDA**

L'occasion de se retrouver ensemble pour prendre le temps de pratiquer, d'approfondir des postures, les pranayamas, de découvrir de nouveaux mantras, de savourer le relâchement. Nous aborderons l'hygiène de vie et l'alimentation d'un point de vue de l'Ayurveda et la pratique Yoga, appliquées à la saison de l'été !



Catherine

**Prenons soin de nous le  
temps d'un matin !**

**Pratique de Yoga d'Été**

**Conférence : l'ÉTE  
routines, diététique  
selon l'Ayurveda**

**Salle des Loisirs**

**Route de Ste Euphémie  
01600 TOUSSIEUX**

**Samedi 15 juin 2024  
de 9 h – 12h**

**PUBLIC : Tout public -  
intérêt pour l'ayurveda**

**TOTAL: 30 €**

**14 personnes maximum**

**ESPACE YOGA ET AYURVEDA**

Catherine MARTIN  
10, chemin de Saône  
01600 MASSIEUX

06 62 30 35 06

[www.ayurvedalyon.com](http://www.ayurvedalyon.com)