



Université
Populaire
Montélimar

Introduction à la pratique de l'Ayurveda



Mme GODY Stéphanie (Praticienne en Ayurveda : massages ayurvédiques et conseils en hygiène de vie selon l'Ayurveda Formation à l'institut européen d'études védiques/centre Sattva : praticienne en massages ayurvédiques Formation de thérapeute ayurvédique en Ayurveda à Ayurveda Source)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le vendredi 26 mars 2027

DURÉE : 02:00

Prix : 8.00 €

RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

Tarif : 8 €
Réduit : 4 € (moins de 25 ans / demandeurs d'emplois /
bénéficiaires de minima sociaux)
(sous réserve de places disponibles, nos conférences sont
accessibles à l'entrée de la conférence au tarif de 12 €)

MATERIEL :

Venir avec stylos, crayons à papier, cahier ou bloc notes
selon préférence.

CODE ACTIVITÉ : 204

DESCRIPTION

L'Ayurveda, ou "science de la vie", est une pratique ancestrale originaire de l'Inde. Elle propose une approche globale de l'individu pour retrouver équilibre et vitalité.

Présentation des origines et principes généraux de l'Ayurveda : les Doshas, les piliers, les outils.

Puis atelier pratique : exploration des doshas, piste des doshas dominants et comment équilibrer les doshas.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

Faire connaître l'Ayurveda

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	26-03-2027	16:00	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTEILIMAR