	Thème	Format	Qui	Durée	Tarif	Jour	Date
1	L'Ayurvéda : une approche extraordinaire de la Vie et du Vivant.	Découverte de l'Ayurvéda en tant que médecine et art de vivre: ses principes, son approche et comment l'utiliser au quotidien pour plus de Bien-Etre, de Santé et de Vitalité.	Elodie	1h15	10€	vendredi soir	8 octobre 18h30 - 19h45
	Equilibrer son feu digestif : la clé vers une bonne santé	Stage Feu Digestif: * Pourquoi prendre soin de son feu digestif? Quelle importance sur sa santé, son équiibre et son bien-être? * Qu'entend-on par feu digestif? les différentes formes du feu digestif et leur impact sur la santé, le bien-être. * Les facteurs de déséquilibre du feu digestif * Conseils pour équilibrer son feu digestif * Exercices pratiques de Yoga pour un bon feu digestif (45 minutes)	Elodie / Lucie	2h30	40€	samedi matin	06 novembre 9h30 - 12h
3	Alimentation et routine ayurvédique	Atelier sur les principes de l'alimentation ayurvédique et sur la routine ayurvédique (Dinacharya): * Faire de son assiette sa première médecine : les principes * Pourquoi mettre en place une "routine" pour l'équilibre de sa santé selon l'Ayurvéda ? * Mettre en place sa routine ayurvédique: quoi mettre en place, comment procéder ?	Elodie	2h	30€	vendredi soir	14 janvier 2022 18h15 - 20h15
4	Eliminer les toxines du corps et du mental (Stage Yoga / Ayurvéda)	Stage Détox : * Atelier Ayurvéda sur les toxines, le chemin de la maladie, l'importance de détoxifier, les principes de la Détox ayurvédique, Elodie 1h15 * Pratique Yoga et/ou méditation, Lucie 1h15	Elodie / Lucie	2h30	40€	samedi matin	5 mars 2022 9h30 - 12h