



SANTOSHA

www.cabinet-santosha.fr

&



www.divonne-ayurveda.com

11 & 12 décembre

STAGE

MASSAGE AYURVEDIQUE

&

YOGA DE SAISON

A Ferney-Voltaire

Vous êtes intéressé par la santé au naturel,
à l'ayurvèda, au massage et au yoga ?

Vous voulez prendre soin de vos proches ?

Ce stage est fait pour vous !

C'est une initiation au massage Abhyanga, certains fondamentaux de la médecine Ayurvédique et identifier les différentes constitutions.

Démonstrations, apprentissage et pratique en binôme.

Vous repartirez aussi avec une série de posture de yoga d'automne pour améliorer l'énergie du colon et des poumons.

230€ le week-end

Inscription par téléphone ou par nos sites internet

Marjorie LEAL DELGADO & Laurent CUSSOT
13A Chemin du Levant, 01210 Ferney-Voltaire
06 24 66 70 78 ou 06 67 74 06 18

Stage ouvert à tous, sans prérequis.

Samedi :

- Yoga
- Théorie sur l'Ayurvèda et détermination de la constitution
- Pause déjeuner
- Massage arrière du corps (démonstration et pratique)

Dimanche :

- Yoga
- Questions réponse sur la journée précédente
- Massage avant du corps (démonstration et pratique)
- Pause déjeuner
- Pratique, massage de tout le corps

Les massages se feront au sol ou sur table.

Le matériel à apporter :

- Des vêtements confortables (pour le yoga) et ne craignant pas l'huile ou un change après les massages.
- Votre table de massage ou un tapis de yoga ou un futon de massage.
- Un drap pour protéger la table ou le tapis, un drap pour se couvrir et un plaid ou une couverture légère.
- Un slip, culotte ou maillot de bain ne craignant pas l'huile.
- De quoi prendre des notes.

Horaires : de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Hébergement et repas non compris.

Les inscriptions seront prises en compte après versement d'un acompte de 100€ non remboursable 48 heures avant le 1^{er} jour de stage.