

## **COURS ET ATELIERS**

### **Yoga du visage**

Cours collectifs ou individuels pour apprendre à tonifier les muscles, raffermir la peau et relâcher les tensions : exercices, auto-massages, acupressions et méditation, une véritable approche holistique pour rayonner et ralentir les signes du temps. Méthode FaceYoga.Studio

#### ***COURS DECOUVERTE :***

***Tarif 1 personne : 80 € en présentiel ... 1h / 70 € en ligne***

***Tarif de groupe (min 4 pers) : 25 € en présentiel***

### **Atelier "Découverte de l' Ayurveda"**

Héritée de l'Inde ancienne, l'Ayurveda est une science de la vie qui est pratiquée depuis près de 5000 ans. Bien plus qu'un système de santé, c'est un art de vivre complet qui prend en compte tous les aspects de l'être humain. Par des méthodes pratiques, elle enseigne comment bien se connaître et maintenir son équilibre. C'est un moyen de comprendre sa vraie nature en profondeur.

Cet atelier a pour objectif de vous faire découvrir cette science, de connaître et comprendre ses doshas c'est-à-dire les éléments qui vous composent et ainsi définir le profil ayurvedique auquel vous correspondez : vous aurez alors les clés pour vous rééquilibrer. Pleins de conseils sur l'alimentation, les plantes, la détox selon les saisons avec tous les rituels, l'aromathérapie, vous partirez avec une nouvelle façon d'aborder votre santé.

***Tarif groupe 95 € .... 2h (livret explicatif + infusion + 1 gratte langue compris)***

***Au minimum 4 personnes***