

SAMEDI 12 AOUT**DIMANCHE 13 AOUT****LUNDI 14 AOUT****MARDI 15 AOUT**7H30 - 8h15
Pratique de Yoga matinal7H30 - 8H15
Pratique de Yoga matinal8H - 9H
Pratique de Yoga matinal8H30 - 9H30
Petit déjeuner8H30 - 9H30
Petit déjeuner9H15 - 10H15
Petit déjeuner9H30 - 12H30
l'Ayurvéda et le
Dosha PITTA
Adapter ses repas à l'été9H30 - 12H30
Le feu digestif (AGNI)
Comment l'entretenir et
identifier son déséquilibre10H30 - 12H
Matinée consacrée aux
Questions / Réponses
sur le Yoga & Ayurvédaet vos impressions
sur le stage...Groupe A (Neela)
Cueillette chez le
maraîcher
Préparation des repas
(midi et soir)Groupe B (Neela)
Cueillette chez le
maraîcher
Préparation des repas
(midi et soir)Groupe B (Marie)
Atelier postural de YogaGroupe A (Marie)
Atelier postural de Yoga12H30 - 13H30
Déjeuner12H30 - 13H30
Déjeuner14H
Accueil
Installation13H30 - 15H
Pause13H30 - 15H
Pause13H - 17H
Pique nique
au bord du gave15h
Présentation et
programme du stage15H - 17H
Enseignement Ayurvéda
Ouvrir ses sens et
rectifier les déséquilibres
avec les épices et les
aromates15H - 17H
Préparer la saison
d'Automne avec la
Dinacharya (Hygiène
de vie selon l'Ayurvéda)L'Ayurvéda
(histoire, principes &
concepts)

Yoga et Ayurvéda

17H - 18H30
Pratique de Yoga17H - 18H
Atelier chant Védique et
Yoga Sûtra17H - 18H30
Pratique de Yoga19H30
Diner19H30
Diner19H30
DinerMarche méditative
nocturne clôturée par
le rituel du feu**STAGE AYURVEDA & YOGA AOUT 2023**