

Agenda des ateliers 2026

AYURVEDA AU QUOTIDIEN

Date	Thème	
Mercredi 4 février de 14h00 à 17h00	Introduction à l'Ayurveda & test des Doṣhas	<i>Comprendre sa constitution (Prakṛiti) et les principes fondamentaux</i>
Lundi 9 février de 9h30 à 12h00	Corps, énergie et émotions	<i>Gérer les émotions selon les Dosha (pranayama + méditation guidée).</i>
Vendredi 20 février de 09h30 à 12h00	Créer sa routine bien-être ayurvédique	<i>Créer une routine quotidienne personnalisée selon les principes de l'Ayurveda (Dinacharya), adaptée à sa constitution et à son rythme de vie.</i>
Jeudi 26 Février de 09h30 à 15h30	Concepts ayurvédiques de l'alimentation, + atelier cuisine & dégustation	<i>Comprendre ce qui nourrit ou déséquilibre selon sa constitution. Suivi par un atelier cuisine ayurvédique de saison</i>
Vendredi 6 mars de 09h30 à 12h00	Le pouvoir des plantes - transformez votre santé selon l'Ayurveda	<i>Apprendre à utiliser les épices et infusions pour équilibrer les dosha, renforcer la vitalité et soutenir la santé globale.</i>
Vendredi 27 mars de 14h00 à 16h00	Créer sa trousse ayurvédique maison	<i>Découvrir, sélectionner et préparer les essentiels ayurvédiques pour les soins du quotidien (digestion, stress, peau, immunité...). .</i>

Public: Adultes, débutants et intermédiaires (5 à 8 personnes)

Inscription requise au 06.67.27.25.19 ou au cabinet de soins

Lieu des ateliers : Castries et Beaulieu (atelier cuisine)

Tarif : 40 euros par participant et par atelier, à l'exception de l'atelier « Concepts ayurvédiques de l'alimentation, suivi d'un atelier cuisine & dégustation » le tarif est de 85 euros

www.ayurvedamontpellier.fr