

Le programme des ateliers

1 • Découvrir son profil ayurvédique & comprendre son corps

Vendredi 24 avril — 9h30 à 11h30

2 • Apaiser ses émotions grâce à l'Ayurveda

Vendredi 15 mai — 9h30 à 11h30

3 • Créer sa routine ayurvédique simple & personnalisée

Vendredi 5 juin — 9h30 à 11h30

4 • Manger selon l'Ayurveda — atelier cuisine & dégustation

Vendredi 26 juin — 9h30 à 12h30

*** Pause estivale — juillet & août ***

5 • Se soigner au naturel : plantes, épices & infusions

Vendredi 11 septembre 2026 — 9h30 à 11h30

6 • Créer sa trousse bien-être ayurvédique maison

Vendredi 2 octobre 2026 — 9h30 à 11h30