

## NOS ACTIVITES : OCTOBRE 2019



### L'AUTOMNE EST LA

Venez retrouver le confort de votre tapis de yoga, vous initier aux secrets du massage ou juste prendre une pause pour prendre soin de vous...

Prochaine Mini-cure :

**VENDREDI 1ER NOVEMBRE &  
DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2019.**

**A vos réservations !**

### QUE DIT MON AGENDA ?



WEEK-END <b>YOGA</b> avec <b>Lav Sharma</b>	Du Samedi 5 octobre 10h30 au Dimanche 6 octobre 16h
Les <b>conférences</b> de <b>Lav ...</b>	Samedi 5 octobre : <b>La place du Yoga dans les médecines alternatives</b>
Atelier <b>YOGA DES YEUX</b> avec <b>Bernard Lisbonis</b> et <b>Béatrice Pauly Laubry</b>	Samedi 12 octobre de 10h à 12h
Initiation <b>Massage Ayurvédique</b> avec <b>l'équipe TAPOVAN</b>	Du Samedi 19 octobre 10h30 au Dimanche 20 octobre 16h
Atelier <b>PRANAYAMA</b> avec <b>Falguni</b>	Samedi 26 octobre de 10h à 12h

### ET TOUS LES JOURS DU MARDI AU SAMEDI DE 10H A 19H:

- **Massages ayurvédiques** : corps, pieds, tête.... sur rendez-vous ou à offrir tout simplement!
- **Conseils en alimentations et soins ayurvédiques** : une bonne santé commence dans son assiette....
- **Initiation individuelle aux Massages ayurvédique** : sur rendez-vous ou à offrir !

### STAGE YOGATHERAPIE avec Lav Sharma

Venez découvrir tous les bienfaits des asanas et de la respiration pour mieux vivre au quotidien.

**Du Lundi 28 octobre 10h30  
au Vendredi 1er novembre 16h**

