

Atelier et cours 2023 avec Lucie Lévesque (Jyoti) 2023

au Centre de santé globale HOLOS à St-Jean-sur-Richelieu

www.santeholos.com

Inscription auprès de Lucie à yoga.richelieu@gmail.com

professeure certifiée de yoga www.yogarichelieu.com

ou par téléphone au 514-923-9642 et/ou WhatsApp

Session de yoga - printemps 2023 (du 24 mars au 5 mai, 2023)

7 classes de 90 minutes de yoga doux suivi d'une séance de yoga nidra

Les vendredis matins 24 et 31 mars, 7, 14, 21 et 28 avril et 5 mai 2023

10h00 à 11h30 : 140\$ - il est temps de réserver votre place auprès de Lucie

Samedi 28 janvier 2023 de 14h00 à 17h00 **REPORTÉ**

Atelier : *Les soins quotidiens selon les vues de l'Ayurvédā*

Connaitre et apprendre les **rituels*de base** à pratiquer au jour le jour pour se sentir mieux dans sa peau, tonifier la peau, assouplir les articulations, éliminer les toxines accumulées dans les tissus, retrouver l'équilibre corps-esprit et aider le corps à demeurer en équilibre, vieillir en beauté.

Questionnaire pour identifier la constitution ayurvédique de base (Prakriti).

Fabrication d'une huile à massage selon la constitution de chacun(e).

Coût de l'atelier de trois heures : 75\$ - Est inclus: Les huiles de massage, les huiles essentielles, les bouteilles, le questionnaire et la documentation, les gratte-langues et plus (valeur de 20\$).

Rituels de base* : Abyanga, les soins du corps et autres saines habitudes à inclure dans sa routine quotidienne.

Les informations inscrites sur cette page sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.
