Yoga ayurvédique avec Lynn Wachman  
**3 jours** 15h

Un regroupement dynamique des données développées au cours de 5000 ans d'expérience en atteinte d'un équilibre optimal esprit-corps-âme est présenté dans cet atelier de 3 jours.

Le yoga thérapeutique ayurvédique est un ancien style traditionnel de guérison yogique qui utilise une pure conscience croyant qu'il y a un champ énergétique unifié à partir duquel tout provient. Cette formule thérapeutique préconise la purification et la transformation sans effort. Aucune connaissance du yoga préalable n'est requise. La simplicité de ce style en fait sa beauté. Vous pratiquerez des postures de yoga réparatrices ainsi que de douces variations respiratoires afin de vous purifier et de vous régénérer de l'intérieur vers l'extérieur.

**Chaque journée débute avec un cours d'Hatha yoga.**

* Une conférence sur : le fonctionnement du yoga ayurvédique
* Un guide explicatif "comment faire"
* Pratique du yoga ayurvédique
* Méditation sur la lumière de guérison

À la fin de cet atelier de 3 jours, vous expérimenterez les bienfaits de la purification et de l'illumination à mesure que les blocages se dissoudrons permettant à une nouvelle conscience de vous même d'émerger facilement.

**Ayurvéda**  
Une science datant de 5000 ans pour vivre optimalement, l'ayurvéda est le modèle médical de santé développer en Inde il y a des milliers d'années qui est toujours pratiqué en Inde aujourd'hui, endossé et supporté par l'état ainsi que les hôpitaux et collèges médicaux accrédités.

"L'ayurvéda examine les différentes façons dont les gens assimilent la nourriture, les activités performées et d'autres éléments de leur mode de vie qui les amènera à ce revenir vers les centre plutôt qu'à s'en éloigner en entrainant un plus déséquilibre croissant."  
Dr. Robert Svoboda.