

LA FEMME AYURVÉDIQUE

Calendrier Ateliers - Les Jeudis

Ateliers Hiver - Février

- 8 FÉVRIER - Découvrir mon Dosha & la routine ayurvédique
22 FÉVRIER - Découvrir l'alimentation ayurvédique - Saison Kapha
Découvrir les plantes ayurvédiques - Saison Kapha

Ateliers Hiver - Mars

- 14 MARS - Découvrir les plantes ayurvédiques - Saison Kapha
28 MARS - Booster Immunité & Préparer le printemps
(Allergies, Detox, Tisane, éviter insomnie & excès de mucus)

Ateliers Printemps - Avril

- 11 AVRIL - Intro Alimentation, tisane Vata & Soins Vata printemps
25 MARS - Booklet detox & Jeune de 3 jours + Atelier enregistré

Ateliers Printemps - Mai

- 9 MAI - Intro plantes médicinales & soins corporelles Vata
23 Mai- Les hormones féminines & ces cycles

Ateliers Printemps - Juin

- 6 JUIN- Les menstruations selon l'ayurvéda
20 JUIN - La pré-ménopause & la ménopause

Dates à confirmer à partir d'ici

Ateliers Été - Juillet

- Alimentation d'été selon mon dosha - Saison Pitta
Atelier- Pitta & les plants médicinales

Ateliers Été - Août

- La femme ayurvédique & le Prana (respiration) - Théorie
La femme ayurvédique & le Prana - Pratique



LA FEMME AYURVÉDIQUE

Calendrier Ateliers - Les Jeudis

Ateliers Automne - Septembre

Alimentation de la rentrée selon mon dosha

La transition du Retour à l'école & Retour au travail

Atelier Accueillir l'équinoxe d'automne

- *Plantes médicinales, alimentation & habitudes quotidiennes ayurvédique*

Ateliers Automne - Octobre

Allergies & Immunité d'automne-hiver

Alimentation d'automne & E-booklet Detox d'automne

Ateliers Automne - Novembre

Novembre - Ayurvéda & Accueillir la petite Mort

Diwali & les rituels personnels (abhyanga-huile de sésame, alimentation)

Novembre - La femme ayurvédique & l'énergie Yin

Incarner la féminité avec des rituels & habitudes ayurvédique

pour chaque dosha

Ateliers Hiver - Novembre

Décembre - Collagène, immunité & hiver - Saison Kapha

Décembre - E booklet Detox & Jeune Post-Noël

Retraite ayurvédique de 7 jours au Mexique - Janvier 2025



LA FEMME AYURVÉDIQUE

Calendrier Évènements & Retraites

Retraite 3 jours - Printemps Ayurvédique

Vendredi 3 mai au dimanche 5 mai

Jeune liquide avec guide imprimé

Jus & repas casse jeûne inclus

Cours de yoga & méditation

Rituel Tipi

+ Kit Detox Maison disponible sur place ou sur commande

Retraite 1 jour - 2 Ateliers sur les cycles hormonaux (samedi)

Samedi 4 Mai

DATES À CONFIRMER

Retraite de 3 jours en Juillet - Immersion Ayurvédique PITTA

Yoga, méditation, Jeûne intermittent, Danse intuitive

Musique Live

Alimentation Pitta

Rituel Temazcal - à confirmer

Rituel Feu Sacré- à confirmer

Retraite de 3 jours - Detox ayurvédique d'automne

Jeune liquide avec guide imprimé

Jus & repas casse jeûne inclus

Cours de yoga & méditation

Rituel Tipi

+ Kit Detox Maison disponible sur place ou sur commande

Retraite ayurvédique de 7 jours au Mexique - Janvier 2025

