

VOS MATINEES AYURVEDIQUES

L'inscription se fait par retour de ce mail à katerine.coeurdeyogi@gmail.com.

Merci de noter en objet du mail "stage 2026 : thème ", d'y spécifier votre identité et contacts (mail, téléphone). Le paiement s'effectue par virement valide votre inscription.

Bonjour Namasté à tout.e.s,

Educatrice sport santé agréée par l'ARS Bretagne, et professeure de yoga depuis 22 ans, je développe mon champ d'activité de Yoga en formation continue et certifiante depuis 4 ans en Ayurveda - Médecine indienne reconnue par l'OMS.

Je vous propose dès à présent de vous joindre aux matinées des ateliers ayurvédiques que je propose en 2026 :



– Dimanche 18 janvier 2026 9h15 à 12h30

Saint- Jouan des Guérêts – Maison de la Santé, Octopus

*** Conseils et préconisations du quotidien, pratiques des techniques de nettoyage, pratique de yoga ayurvédique et pranayama.**

Nous y abordons La Dinacharya ou "routine ayurvédique".

Cette matinée riche en enseignement pratique et théorique est proposée pour partager des outils propres à "**prendre soin de soi, s'ancrer au quotidien, stimuler votre système immunitaire, dans le respect des rythmes naturels de la vie et de nos natures**".

- **La participation** est de 54 € : 24 € de matériel, nécessaire à mise en place de la routine quotidienne ayurvédique de base (commande groupée) y sont inclus, et il vous sera donné naturellement en fin d'atelier.
- Pour celles ou ceux qui font le choix de participer sans le matériel commandé par l'association, la participation est de 30 € ; le tarif minorée est alors de 20 €



– Samedi 7 mars 2026 9h30 à 12h

Saint- Jouan des Guérêts – Maison de la Santé, Octopus

*** Hiver et auto-massages ayurvédiques, hatha yoga stimulant et yoga nidra ressourçant.**

La participation est de 30 € (adhérents), 35 € (non-adhérents)
tarif réduit : 25 €

– Dimanche 12 avril 2026 9h30 à 12h

Saint- Jouan des Guérêts – Maison de la Santé, Octopus

*** Détoxination printanière, diététique et hatha yoga de saison**

La participation est de 30 € (adhérents), 35 € (non-adhérents)
tarif réduit : 25 €

– Dates à confirmer : mardis 12 et 26 Mai 2026 de 10h à 11h30 / 2 ateliers de 1h30

lieu : Dinan, salle Claude Haley

*** Dinacharya, routine ayurvédique adaptée spécifique et pratiques de yoga ostéo-articulaire, pranayama et yoga nidra**

La participation est de 22 € (les deux ateliers).

Très belle fin d'année et au grand plaisir de nos partages.

Katerine Lacombe - Kate'L

Yoga, Ayurveda et Sport Santé

katerine.coeurdeyogi@gmail.com

06 46 83 67 36

Association Cœur de Yogi - Agrément ARS Bretagne & partenaire OncoBretagne

www.coeurdeyogi.net/