

VOS MATINEES AYURVEDIQUES

Depuis 30 ans, professeure de yoga, éducatrice sport santé agréée par l'ARS Bretagne, et danseuse, je développe en formation continue et certifiante depuis 2000 mon champ d'activité de conseillère – thérapeute 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 (14 places/complet)

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.**

- **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 €

Dimanche 18 janvier 2026
de 9h15 à 12h30



Matinée Ayurvédique
Prendre soin de Soi
au quotidien

www.coeurdeyogi.net/
06 46 83 67 36



– Samedi 7 mars 2026 9h30 à 12h30

Saint- Jouan des Guérêts – Maison de la Santé, Octopus (12 places/reste 6 places)

***Fin de saison hivernale et stimulation de l'immunité : auto-massage, hatha yoga stimulant et yoga nidra ressourçant**

La participation est de 35 € (adhérents et déjà participant non-adhérent), 40 € (non-adhérents), tarif réduit : 30 €

Dimanche 8 mars 2026
de 9h30 à 12h30



Matinée 2 Ayurvédique
Prendre soin de Soi :
Auto-massage et yoga

www.coeurdeyogi.net/
Kate'L : 06 46 83 67 36



– Dimanche 12 avril 2026 9h30 à 12h (12 places/reste 6 places)

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

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

La participation est de 35 € (adhérents et déjà participant non-adhérent), 40 € (non-adhérents), tarif réduit : 30 €

– Samedi 6 et 13 juin 2026 de 10h à 11h30 (6 places)

lieu : Dinan, salle Claude Haley

*** Pour les personnes post-soins oncologie : pratiques visant la détoxification, la stimulation, et la régénérations à travers les techniques de yoga ayurvédique**

La participation est de 35 euros pour les deux ateliers. Tarif minorée sur demande : 25 €

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

Merci d'y noter en objet du mail « Matinée 2026 et date de la matinée »

et vos prénom-nom-téléphone –mail, et si utilisation application whatzapp.

Le paiement s'effectue par virement à l'association Coeur de Yoga, et valide votre inscription.



Katerine Lacombe - Kate'L & Association Coeur de Yogii

www.coeurdeyogi.net/

06 46 83 67 36

Agrément ARS Bretagne – Sport Santé

Réseau professionnel OncoBretagne

Ligue contre le Cancer, Dinan

Fédération de Cardiologie Bretagne