



Le 9-10 juin

L'Ayurvéda c'est la sagesse de la vie en nous. Cette sagesse nous permet d'observer, d'ajuster au fur et à mesure ce qui se vit, afin de demeurer le plus possible dans l'équilibre au niveau de notre constitution.

Notre constitution nous est donnée par la configuration des éléments dans notre corps.

Observer notre façon d'être, notre alimentation et notre mode de vie, nous donne de bons indices dans cette recherche et ce maintien de l'équilibre de ce que nous sommes.

Il y aura trois séances par jour, qui nous mettrons en contact avec les trois constitutions : *kapha* (eau-terre), *pitta* (feu-eau) et *vata* (air-espace).

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui désirent explorer cette discipline qui nous amène à se connaître davantage ainsi que les personnes avec qui nous partageons notre vie au quotidien.

Dates : le 9-10 juin de 8h à 17h30

Lieu : Centre Rayonnement de l'Est

Repas et collations : Vous pourrez apporter votre lunch (déjeuner et dîner), breuvage et collation selon vos besoins, (nous prendrons 20 à 30 minutes pour le déjeuner et 1 heure pour le dîner).

Le coût : \$240.00 Pour les deux journées. Reçu disponible.

Pour s'inscrire :

Communiquez avec Marie Cantin mariecan@videotron.ca

CC avec Huguette Babin babioux@globetrotter.net

Consultation en Ayurvéda :

Je serai disponible pour des rencontres individuelles en Ayurvéda, pour les personnes qui le désirent, le jeudi 7 et le vendredi 8 juin.

Le coût sera de \$108.00 pour 1heure30

Lieu à déterminer...

Réservez votre place en communiquant avec Marie Cantin mariecan@videotron.ca ou par téléphone au 418-687-2981

Articles sur l'Ayurvéda parus dans la revue Viniyoga :

J'aurai avec moi les articles reliés de Eveline Mathelet sur l'Ayurvéda au coût de \$20.00

Pour réserver un exemplaire, communiquez avec Marie Cantin mariecan@videotron.ca

Ou par téléphone au 418-687-2981

Au plaisir de vous y accueillir et de vous guider dans cette démarche,



Marie Cantin