

Yoga & ayurveda: théorie et pratique



Atelier de printemps avec Michèle Lefèvre

La dimension holistique de la santé du yoga et de l'ayurveda a inspiré Michèle Lefèvre à mettre en œuvre la sagesse du yoga et de l'ayurveda dans sa pratique et à explorer leurs synergies. La joie avec laquelle elle parcourt ce chemin résulte principalement de ses expériences de vie. Lors de l'atelier, Michèle Lefèvre enseignera les principes de base du Yoga Intégral selon l'approche ayurvédique. Elle abordera les fondements théoriques de l'ayurveda, en mettant l'accent sur les trois types constitutionnels vata, pitta et kapha. Elle présentera ensuite une pratique qui se concentre tour à tour sur chacun des trois dosha et intégrera également les cinq vayu et les qualités du prana. Les personnes présentes pourront expérimenter les outils du Yoga Intégral selon l'approche ayurvédique. Elle abordera également les bases de l'approche pédagogique, qui permet aux personnes intéressées d'intégrer certains principes de l'approche holistique dans leur propre enseignement.

Programme

Thé chai de bienvenue	09h15
Assemblée générale	09h30
Remise des diplômes et repas de midi	11h15
Atelier de printemps avec Michèle Lefèvre	13h30
Fin de la manifestation	16h30

Date

Samedi 15 mars 2025
«tibits»
Place de la Gare 11
1003 Lausanne

Inscription

ramona.jenni@yoga.ch
Calendrier Yoga Suisse :
inscriptions par ordre d'arrivée