

Cercle
de
femmes



AYURVEDA « Science de la Vie » Pour les Femmes

UNE RENCONTRE FEMININE MENSUELLE DANS UNE ATMOSPHERE DOUCE ET SEREINE
SE RESSOURCER, PARTAGER, RIRE ET APPRENDRE

L'AYURVEDA COMME OUTIL POUR COMPRENDRE ET MAINTENIR SON EQUILIBRE
UN THEME ADAPTE AUX SAISONS, ENERGIES ET ACTUALITES ABORDES A CHAQUE RENCONTRE

AYURVEDA : SCIENCE DE LA VIE

L'Ayurvédā est une médecine holistique traditionnelle d'Inde reconnue par l'OMS. Elle est une sagesse immense de sociétés traditionnelles de plus de 5000 ans sans frontières ayant pu être préservée et transmise. Elle nous apprend à ressentir, reconnaître, tolérer, accepter et s'écouter. L'Ayurvédā se consacre à la santé et au bien-être physique, émotionnel, mental et prépare à la vie spirituelle en interaction avec le vivant.

Dates :

Dimanche 9 février 2020

THEME : Les cycles menstruels, La ménopause – accueillir, comprendre ses énergies et organiser sa vie personnelle et professionnelle. Accompagner les déséquilibres qui peuvent surgir.

Dimanche 29 mars 2020

Dimanche 26 avril 2020

Dimanche 31 mai 2020

Dimanche 20 septembre 2020

Dimanche 11 octobre 2020

Dimanche 15 novembre 2020

THEMES A DEFINIR

Horaires : 9h30 à 17h00

Le lieu :

Salle l'OREADE - 1 rue d'Ohnenheim - 67390 HESSENHEIM

A prévoir :

- Votre tasse pour les boissons lors des pauses (eau, infusion, goûter)

Seront fournis :

- Un tapis de yoga, une couverture, un coussin

Pour le repas :

- Repas biologique et végétarien et de saison : tarif de 12 euros (à régler séparément)

Coût et modalités de règlement : 75 euros la journée /personne

INFORMATIONS

Merci de faire parvenir votre fiche d'inscription – ce qui bloquera votre réservation.
Règlement en liquide sur place – sur place.

INFORMATIONS - INSCRIPTION - REGLEMENT : Aline EHRHARDT – 06 18 51 31 78
Atelier Ayurvédique - www.cayo.fr - 11 rue du Riesling – 67600 ORSCHWILLER

PROGRAMME - Cercle De Femmes (non exhaustif)

Matin :

Accueil, présentation et ouverture du cercle
Déliier le corps, descendre le mental et apaiser sa conscience
L'Ayurvéda : un outil de rééquilibrage du quotidien

Repas de midi (sur demande) bio, local et de saison

Après-midi :

L'ayurvéda dans la pratique et séance corporelle
Méditation guidée
Partage et clôture

« *S'éveiller dans le respect de soi et de l'autre, simplicité* »



Les cercles sont animés par Aline EHRHARDT, Thérapeute selon l'Ayurvéda :
« découverte, échange et spiritualité » curieuse de nature, passionnée de nature et traditions ancestrales.

FICHE INSCRIPTION CERCLES DE FEMMES

DATE :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE POSTALE :

TELEPHONE :

EMAIL :

Je soussignée atteste avoir contracté une Assurance Responsabilité Civile (RC).

- Réserve une place pour la ou les journée(s) du :

9 février 2020

29 mars 2020

26 avril 2020

31 mai 2020

20 septembre 2020

11 octobre 2020

15 novembre 2020

- Réserve (ou non) mon repas pour la ou les journées :

AVEC REPAS

SANS REPAS

