

HUBERT DE TOURRIS (HAMSA)

ASHTANGA AYURVEDA & KIRTAN

DIMANCHE 3 FÉVRIER
12H00 - 16H00

Ce week end va vous permettre de faire l'expérience d'une pratique intense vous aidant à vous connecter avec votre être profond en utilisant les outils du Yoga et la connaissance de l'Ayurveda. Développez l'écoute intérieure et observez votre être s'épanouir à travers les asana et au delà.

12h-14h

Première partie : explications des principes de la pratique du yoga puis pratique dirigée d'ashtanga vinyasa yoga.

14h-15h

Deuxième partie : explication de la mise en application de l'ayurveda dans votre quotidien et votre pratique.

15h-16h

Troisième partie : laissez votre coeur s'épanouir avec le Bhakti yoga, le chant dévotionel qui libère. Une expérience transformative.



Hamsa

Fondateur de Sattva Yoga
Chamonix.

Son expérience et sa vision
lui permettent une
compréhension globale en
accord avec les principes
fondamentaux du Yoga et
de l'Ayurveda. Il donne des
stages en Europe et en
Chine

Prix 70 CHF

contact@ashtanga-yoga-lausanne.com
+41 76 378 76 81
www.ashtanga-yoga-lausanne.com

Studio Yogaworks
Rue Chaucrau 3-5
1003 Lausanne



YOGA SOURCE
ASHTANGA YOGA LAUSANNE