



## ART DE VIE AYURVEDIQUE

Avec Sarva Atma Mithra à Nevers

Du 24 juillet 2018 à 9h00

Au 25 juillet 2018 à 17h00

### Sarva Atma Mithra

Enseignant en « art de vie traditionnel ayurvédique ». Il est spécialiste de l'Advaita Vedanta (philosophie de la non-dualité), professeur de yoga et praticien en massage ayurvédique abhyanga. Il a suivi plusieurs cursus de psychologie à la faculté de Montpellier. Riche de la connaissance indienne et européenne, il fait le lien entre ces deux cultures. Membre du Cercle de Sagesse de l'Union des Traditions Ancestrales.



### Descriptif

- ✓ Ateliers pratiques de massage ayurvédique où l'on travaille deux par deux à tour de rôle afin de pratiquer les gestes, de les ressentir et d'être capable de les adapter à chaque personne. Différentes méthodes de massages relaxants abhyanga sont abordées. Pratiques sur table ou au sol, au choix. Sarva Atma enseigne les gestes en pratiquant lui-même sur une personne volontaire.
- ✓ Principes de base de l'Ayurvéda
- ✓ Pratiques de yoga, de méditation.

### Lieu : Centre de Yoga et Ayurvéda de La Nièvre

24 impasse de la Bonde – 58860 Coulanges-Les-Nevers

Tarif individuel : 200€ par personne (repas inclus)

Tarif couple : 350€ pour le couple (repas inclus)

Hébergement : Coût selon la formule choisie

Renseignements et Inscriptions : Lilian FAURE Tél : 06 64 41 61 57 Mail : [lilian.faure@gmail.com](mailto:lilian.faure@gmail.com)

Site : <http://cya58.fr>