

Avana

Massages et soins ayurvédiques



Reçoit le Docteur Lakshmi Anoop de la clinique ayurvédique
Chakrapani de Jaïpur pour des consultations et conférences
Du 19 au 22 septembre 2022

Lundi 19 septembre 2022 - consultations

La consultation individuelle d'Ayurveda vous fournit
une solution unique pour vos problèmes de santé

d'une manière authentique avec la détermination de votre constitution, des conseils et des remèdes.

Durée : 45mn Tarif : 72 € Lieu : Avana, 19 rue du Dr Roux, le Ténéio 2 à Vannes. RDV : 06.24.37.72.55.

Mardi 20 septembre 2022

9h à 12h30

1

Les femmes aux différents moments de leur vie.
De l'enfance à la ménopause, l'alimentation et le
mode de vie.

14h00 à 17h30

2

La grossesse et les soins du bébé - Alimentation
préconceptionnelle, prénatale, postnatale, mode
de vie et herbes, soins du nouveau-né et nutrition
adaptée à l'âge de l'enfant.

Mercredi 21 septembre 2022

9h à 12h30

3

Autosoins ayurvédiques par le biais de mesures
d'amélioration de l'Ojas (régime quotidien et sai-
sonnier) et de désintoxication périodique.

14h00 à 17h30

4

Ayurveda pour une vie sans stress. Comprendre
Manasa Prakriti (constitution mentale), régime ali-
mentaire et mode de vie pour augmenter le Sattva
Guna (équilibre) de l'esprit.

Jeudi 22 septembre 2022

9h à 12h30

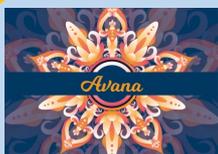
5

Diététique et nutrition ayurvédique selon votre
Prakriti (constitution), âge, saison. Importance de
l'utilisation des épices dans l'alimentation.

14h00 à 17h30

6

Soins de beauté, comprendre les types de peau et
de cheveux en fonction de votre Prakriti
(constitution) différentes procédures d'auto-soins
pour améliorer la santé de la peau et des cheveux.



Les conférences sont en anglais, une traductrice sera présente.

Thé et tisane d'accueil, pique nique possible sur place.

Durée : 3h30, Tarifs : 50 € la conférence, 90 € les 2

Lieu : espace Les Deux Chênes de Saint Kinède - 8 Saint Quidy - 56500 Plumelin

Inscription auprès de Sandrine HUS : avana.soins@gmail.com / 06.24.37.72.55.

