

# 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

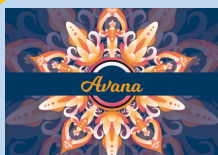
5

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](mailto:avana.soins@gmail.com) / 06.24.37.72.55.

