

Association Yoga et Ayurveda

L'association Aya a été créée il y a trois ans dans le but de promouvoir l'enseignement et la pratique du Yoga et de l'Ayurveda pour le bien-être de tous.

Le Yoga et l'Ayurveda (médecine indienne) sont des Arts ancestraux qui nous viennent de l'Inde qui visent l'épanouissement de l'Être humain sur tous les plans, physique, mental, émotionnel et spirituel (connaissance du Soi, développement de ses pleins potentiels et talents) et cela en connexion et en respect avec le Vivant. Leurs principes d'unification et de paix sont universels et intemporels.

Le cours de Yoga Intégral est une pause pour s'occuper du Soi. Les pratiques infusent dans notre quotidien : calme, vigilance, alignement, discernement, joie et énergie.

Asanas (postures), Pranayama (respiration), Méditation (pacification et gestion du mental), Yoga Nidra (relaxation profonde guidée), et Auto-Massages

Anne-Laure Launay, Professeur Diplômée Sivananda. Cours individuel et collectifs pour adultes, enfants et familles. Thérapeute en Massages Ayurvédiques.

Cours collectifs Salle des fêtes d'Achères Mardi 10h30 à 12h (cours doux)

Inscription toute l'année.

Contact : Anne-Laure Launay

Tél : 06.10.25.08.00

Courriel : annelaure@sourcevedique.com

Site : www.sourcevedique.com