

« Retrouver sa légèreté pour chanter avec les oiseaux »



Une matinée autour des bienfaits au printemps d'après

L'AYURVÉDA

Petite séance de Yoga, respiration et méditation pour s'apaiser

Pendant un petit déjeuner printanier une introduction sur l'AYURVÉDA

Et puis on va cuisiner et partager un plat ayurvédique, végétarien, léger et surtout BON

Venez découvrir l'Ayurveda dans un cadre convivial – dans un lieu de ressource !

On se retrouve : 2 matinée possible :

jeudi 19 mars 2026 9 :00h ou vendredi 27 mars 2026 9:00h

Venez avec votre tapis / coussin, amenez la joie et la curiosité!

Fin vers 13 :00h – contribution 35€

Chez Martina à - la Bastide de la Source - 250, chemin de la Source - St. Saturnin lès Apt

Mobile pour la réservation : 0787490313

