



4 AU 8 AVRIL 2020 - PARIS - MOULIN DU PONT RU

AYURVEDA: Stage en immersion avec le Vaidya Dr. Manan Soni

SOINS PAR VÉRONIQUE SICAUD



Programme

4 AU 8 AVRIL 2020

7H15 LEVER DU SOLEIL

Cérémonie du Feu Agni Hotra

7H30-8H MÉDITATION GUIDÉE

Par Véronique Sicaud

Réveil du corps et des 5 organes selon le Tao

9H PETIT DÉJEUNER

Menu végétarien

10-12H ENSEIGNEMENTS

Par Dr. Manan Soni et Emmanuelle Soni-Dessaïgne

4 Avril: Histoire & Origine de l'Ayurvéda

5 Avril: Fondamentaux d'Ayurvéda (doshas et dhatus)

6 Avril: Fondamentaux d'Ayurvéda (agni, ama)

7 Avril: Fondamentaux d'Ayurvéda (pharmacologie et dravyaguna)

8 Avril: Fondamentaux d'Ayurvéda (Spiritualité et sagesse védique)

12H LUNCH

Menu végétarien

14H30-16H ENSEIGNEMENTS

Par Dr. Manan Soni et Emmanuelle Soni-Dessaïgne

4 Avril: Atelier alimentation

5 Avril: Atelier connaissance de soi

6 Avril: Atelier routine saisonnière et quotidienne

7 Avril: Atelier plantes et utilisation

8 Avril: Atelier incarner sa spiritualité

Fin à 16H le 8 Avril.

16H-17H CUISINE

Avec le Dr. Manan Soni

17H-18H30 SOINS

Par Veronique Sicaud

Shiro-abhyanga ou Pada-abhyanga au bol Kansu

18H30 CLOTURE DE LA JOURNEE

Cérémonie du Feu Agni Hotra

19H DINER

Menu Végétarien

20H30 -MÉDITATION SONORE

Par Véronique Sicaud

Panayamas , Vipassana ou mantra chanté