

# JOURNEE AYURVEDA & YOGA - 11-12-13 Décembre à Vaulx



**Pôle AYURVEDA au Cabinet de Mangal** : le programme se déroule en 3 salles de massage (salle Celestia, Mangal et Ashram) et à l'étage du cabinet pour les ateliers culinaires, conférence, et consultation ayurvédique

**Pôle Yoga à la Salicorne**: les ateliers du yoga, les méditations et les repas du soir sont proposés dans la charmante gîte de la SALICORNE - 10 minute à pieds du Cabinet de Mangal

Réservation: [06 10 01 35 49](tel:0610013549) avec [Virginie](#)

VENDREDI 11/12/2015	HORAIRES	Ateliers AYURVEDA au Cabinet de Mangal	HORAIRES	Ateliers YOGA à la Salicorne
	14H-18H00	<b>SOINS RELAXANTS ABHYANGA</b> selon l'Ayurvéda, <b>corps entier - 60 minutes</b> : avec Virginie, Anne Sophie et Marilyne	14H-15H30	avec Stéphanie « <b>La notion d'ancrage</b> »
	18H30-19H30	<b>CONFERENCE gratuite: Vd. ZINSEL et Dr MORVAN</b> Bienfaits de la méditation sur le cerveau	15H30-17H00	avec Tom « <b>Initiation au hatha yoga</b> »
	19h30	RETOUR A PIED à la Salicorne : repas et méditation au programme	17H00-18H00	Conférence yoga avec Tom « <b>Les 5 points du yoga</b> »
	sur RDV tous les jours	<b>CONSULTATIONS AYURVEDIQUES:</b> avec Vd Zinsel tous les jours sur RDV	19H30-20H30	<b>REPAS à la Salicorne</b> : avec Fabienne
			20H30- 21H30	<b>MEDITATION COLLECTIVE et gratuite:</b> avec Stéphanie

SAMEDI 12/12/2015	HORAIRES	Ateliers AYURVEDA au Cabinet de Mangal	HORAIRES	Ateliers YOGA à la Salicorne
	9H00-11H00	<b>MASSAGE du DOS Dosan Mardana de 30 minutes:</b> avec Virginie, Anne Sophie, Marilyne	8H00-9H30	avec Stéphanie « <b>La respiration porte la posture</b> »
	11H00-12H00	<b>ATELIER CULINAIRE</b> dhal et ghee: Carole et Virginie	9H30-11H00	avec Tom « <b>Sivananda traditionnel</b> »
	12H00-13H00	<b>ATELIER CULINAIRE</b> dhal et ghee: Carole et Virginie	11H00-12H30	avec Yannick « <b>Dualité et équilibre</b> »
	13H00-14H00	<b>CONFERENCE gratuite: avec Vd. ZINSEL</b> Les bases ou les dessous de l'Ayurvéda.	13H00-14H30	avec Maud « <b>Spécial femme enceinte</b> »
	14H00-18H00 Salle -1	<b>"COCOON" PADA ET KESA MARDANA: massage de la tête, mains, pieds aux huiles de 30 minutes:</b> avec Hajni	14H30-16H00	avec Yannick « <b>Détente et souffle</b> »
	14H00-18H00 Salle -2	<b>SOINS ESTHETIQUES, beauté indienne visage ou pieds de 30 minutes</b> : avec Agnès	16H00-17H30	avec Maud « <b>Spécial dos</b> »
	18H00-19H00	RETOUR A PIED à la Salicorne	17H30-19H00	avec Tom " <b>Postures inversées, théories et pratiques ; bienfaits et bénéfiques</b> »
	sur RDV tous les jours	<b>CONSULTATIONS AYURVEDIQUES:</b> avec Vd Zinsel tous les jours sur RDV	19H00H-20H00	<b>REPAS à la Salicorne</b> : avec Fabienne

DIMANCHE 13/12/2015	HORAIRES	Ateliers AYURVEDA au Cabinet de Mangal	HORAIRES	Ateliers YOGA à la Salicorne
	10H00-12H00 Salle- 1	<b>ATELIER INITIATION MASSAGE BIEN-ETRE du dos - harmonisant</b> : avec Sophie	8H00-9H00	<b>MEDITATION COLLECTIVE et gratuite gratuite</b> avec Tom
	10H00-12H00 Salle -2	<b>MASSAGE DU DOS ET EPAULES Dosan Mardana tonique et relaxant de 30 minutes</b> : avec Hajni	9H00-10H30	avec Yannick « <b>Vivre la posture</b> »
	12H00-13H00 13H00-14H00	<b>ATELIER CULINAIRE</b> dhal et ghee: Carole et Virginie	10H30-12H00	avec Tom « <b>Sivananda traditionnel</b> »
	14H00-16H00 Salle -1	<b>ATELIER INITIATION MASSAGE BIEN-ETRE du dos - stimulant</b> : avec Sophie	13H00-14H30	avec Yannick « <b>Asana et les 5 éléments</b> »
	14H00-16H00 Salle -2	<b>SOINS ESTHETIQUES, beauté indienne visage ou pieds de 30 minutes</b> : avec Agnès	14H30-16H00	avec Tom « <b>Postures d'équilibre</b> », théorie et pratiques
	sur RDV tous les jours	<b>CONSULTATIONS AYURVEDIQUES:</b> avec Vd Zinsel tous les jours sur RDV		