ÉCOLE SATTVA • YOGA & ĀYURVEDA

# Le Grand Nettoyage Intestinal

Śaṅkha Prakṣālana • Pratique traditionnelle de purification

## UNE MATINÉE DE PRATIQUE ET DE RENOUVEAU

Dans la tradition du Yoga, Śaṅkha Prakṣālana fait partie des kriyā, pratiques de purification. Cet atelier propose une découverte encadrée d'une technique associant l'absorption d'une préparation saline et une succession de mouvements destinés à accompagner le transit intestinal.

## L’ESPRIT DE LA PRATIQUE

Un temps consacré à l'hygiène corporelle, à l'observation de soi et à la sensation de légèreté. Dans l'approche traditionnelle, cette purification est également envisagée comme une invitation au détachement et au renouvellement intérieur.

### INFORMATIONS PRATIQUES

Horaire : 9 h – 12 h (sous réserve de variations)

Lieu : École de Yoga, 8 rue Grand Champ, 63122 Theix

## BULLETIN D’INSCRIPTION

Nom et prénom : _____

Téléphone : _____

Date de l’atelier : _____

**TARIF DE L’ATELIER**

**58 €**

**Règlement à effectuer obligatoirement à l’avance**

Réduction de 4 € pour les inscrits à l’année : 54 €

☐ Je joins mon règlement à l’avance pour confirmer mon inscription.

Date : _____ Signature : _____

**Philippe FRADIN • 06 88 70 64 57**

www.yoga-ayurveda-63.com