



Philippe FRADIN  
**AYURVEDA: MASSAGE- CUISINE**  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

## Cuisine - Massage Ayurvédique – Nettoyage intestins



Massages 19 – 20 février  
Cuisine 21 – 22 février  
Nett. intestins 23 février



- Cette formation en **massage Ayurvédique** de l'hiver (Snehana panchavayu + activation des points marmas) apporte un rééquilibrage des 5 énergies et une grande vitalité. Des supports théoriques seront fournis. La pratique sera organisée avec démonstration puis échange par 2.



- La formation en **cuisine Ayurvédique** sera orientée sur la préparation de plats typiquement Indiens (chapatis, rasam, curry, biryanis ...), en respectant les principes de l'Ayurveda. Des supports théoriques seront fournis. La pratique intègre la préparation, les règles à respecter et bien-sûr la dégustation.



- **Le nettoyage intestinal** est la pratique indispensable pour nettoyer en profondeur les toxines accumulées au cours de l'hiver. Les conditions de pratiques prévues sont idéales, avec repas spécifique pour refaire la flore intestinale + **formation sur la conduite de cette technique d'hygiène de base.**



Il est possible de venir à une seule pratique où à la totalité selon votre envie ou vos disponibilités.

## INSCRIPTION formations

Je m'inscris : **NOM + MAIL :**

- Nett. Intestins  
 Massages  
 Cuisine

**PRIX : 95 €/jour**

**AVANCE RESERVATION 50 %**  **OU PAIEMENT TOTAL**

**Horaires :** 9h-12h30 et 13h30-17h \*\*

**Lieu :** Ecole de Yoga – 8 rue Grand Champ – 63122 Theix

\*\* sauf Cuisine : de 8h à 16h