

# Sam. 14 dec. | Yoga Kundalini de l'Hiver : Réchauffez-vous de l'intérieur et fortifiez votre système immunitaire !

Le Kundalini Yoga est un yoga complet qui comprend le travail des postures, du souffle et de la vibration sonore (mantra), de la concentration, et diverses techniques de relaxation et de méditation.

Pour bien passer l'hiver :

- C'est le moment de renforcer votre système immunitaire pour mieux vous défendre contre les maladies et les problèmes de santé,
- Et avant les fêtes, vous détendre et détoxifier votre organisme pour être en pleine forme.

Je vous propose une séance de trois heures pour explorer en douceur, en profondeur et en puissance les bienfaits du Kundalini Yoga, se recentrer, rayonner et intégrer le yoga dans votre vie au quotidien.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 5 octobre - 14 h à 17 h -	Catherine NAVILLE, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY	16 € adhérent / 24 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## Sam. 14 dec. | Cycle "Ayurveda" :

# La nutrition, les épices et les plantes ayurvédiques

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde. C'est un art de vivre ancestral qui permet de préserver la santé, d'harmoniser le corps et l'esprit avec l'environnement, et d'équilibrer les énergies. Découvrez le concept des 6 saveurs en Ayurveda, les bienfaits et qualités (énergies) de la nourriture et des plantes que la Nature nous offre, des conseils pour adapter votre alimentation en fonction de votre métabolisme digestif et retrouver de saines habitudes alimentaires.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 14 décembre - 10 h à 11 h 30 -	Adeline Buiron, créatrice d'Ayurveda Au Natur'elle, praticienne bien-être spécialisée en soins ayurvédiques (massages, naturopathie)	19 € adhérent / 25 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## Sam. 14 dec. | Aquarelle Confirmé : La neige en aquarelle

Venez observer et vous amuser le temps d'une séance d'aquarelle ou nous explorerons ensemble le thème de la neige.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 14 décembre - 9 h 30 à 11 h 30 -	Audrey SUAU, artiste illustratrice	-25 € adhérent / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC