



«Connaître sa constitution ayurvédique»

Dossier d'inscription

Delphine Shaktima - Formatrice
Conseillère consultante en
Ayurveda, Thérapeute en soins
corporels, énergéticienne

Cédric Saignes - Professeur de
Yoga, Tai Qi & Qi Gong,
Thérapeute corporel

Année 2023

Albi

Tél. : **06 27 26 69 11**

Email: shaktimayi@yahoo.fr

CONNAITRE SA CONSTITUTION AYURVÉDIQUE

Les 10 et 11 JUIN 2023

Merci de nous renvoyer le dossier d'inscription ci-dessous, daté, signé et accompagné de l'acompte, pour une prise en compte.

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Tél. : _____ Email : _____

Profession : _____

Motivation : _____

Continuer au verso

Avez-vous des problèmes de santé ? Si oui, lesquels ? _____ Continuer au verso

REGLEMENT

	TARIF	Qt
Initiation	150€	
TOTAL		
Arrhes** – 30% du montant total pour prise en compte des dossiers		

*Nous encaissons les arrhes seulement 1 sem avant le début du stage.
**Si vous réglez par chèque, merci de le mettre l'ordre de Delphine GUINOT*

Dossier à envoyer à :

**Delphine GUINOT
332 chemin de Canavières
81000 ALBI**

*Aucun remboursement ne pourra être demandé pour tout désistement
15 jours ou moins avant le début du stage.*

Date :

Signature :

PROGRAMME DES 2 JOURS

Ce stage est proposé pour vous faire découvrir votre constitution ayurvédique. Il ne s'agira pas de parler de maladies ou autres troubles.

Nous partagerons les éléments suivants :

- Introduction à l'Ayurvéda
- Approche des forces vitales ou doshas
- Découverte de sa constitution ayurvédique ou Prakriti
- Echange sur les principes alimentaires généraux selon les doshas
- Découverte en dégustation (repas de midi) de plats typiques ayurvédiques
- Pratique énergétique (Qi Gong, Pranayama) le samedi en fin de journée, et le dimanche matin
- Découverte et pratique des principes généraux de la routine ayurvédique
- Pratiques d'introspection etc.

Et plus encore, au gré de notre inspiration et de l'énergie des personnes présentes.

Les horaires :

1er jour : 9h30 à 12h30 – 14h à 17h30

2ème jour : 9h à 12h30 - 14h à 15h30

A prévoir pour le stage :

- Une tenue confortable

- Des chaussures souples pour la pratique à l'extérieur si vous ne voulez pas pratiquer pieds nus!
- Papiers et stylos pour la prise de note et/ou enregistreur vocal
- Un coussin de méditation

Repas & hébergement :

- Le repas de midi est inclus dans le prix du stage, pour les 2 jours.
- Stage non résidentiel.