

Le centre ayurvédique M BIEN ÊTRE et ZENDOJANG arts martiaux, vous invitent aux

PORTES OUVERTES

Le 11 juin 2022
247 rue Ingénieur Sansoube
à La Roche sur Foron

Programme de la journée:

Dès 9h00 ouverture des portes
Infusion, thé, café et collations vous sont offerts

9h45 Séance collective de respiration et d'étirements du corps avec Anne

11h00 Conférence sur l'Ayurvéda avec Anne, thérapeute ayurvédique

15h00 Différentes démonstrations d'arts martiaux et self défense, avec Pierre et son équipe
Découvrez vos doshas ayurvédiques et leur utilité au quotidien, avec Anne

A partir de 19h30 repas canadien, chacun amène un plat ou une boisson à partager.
(Pour le repas, merci de nous indiquer votre présence)

