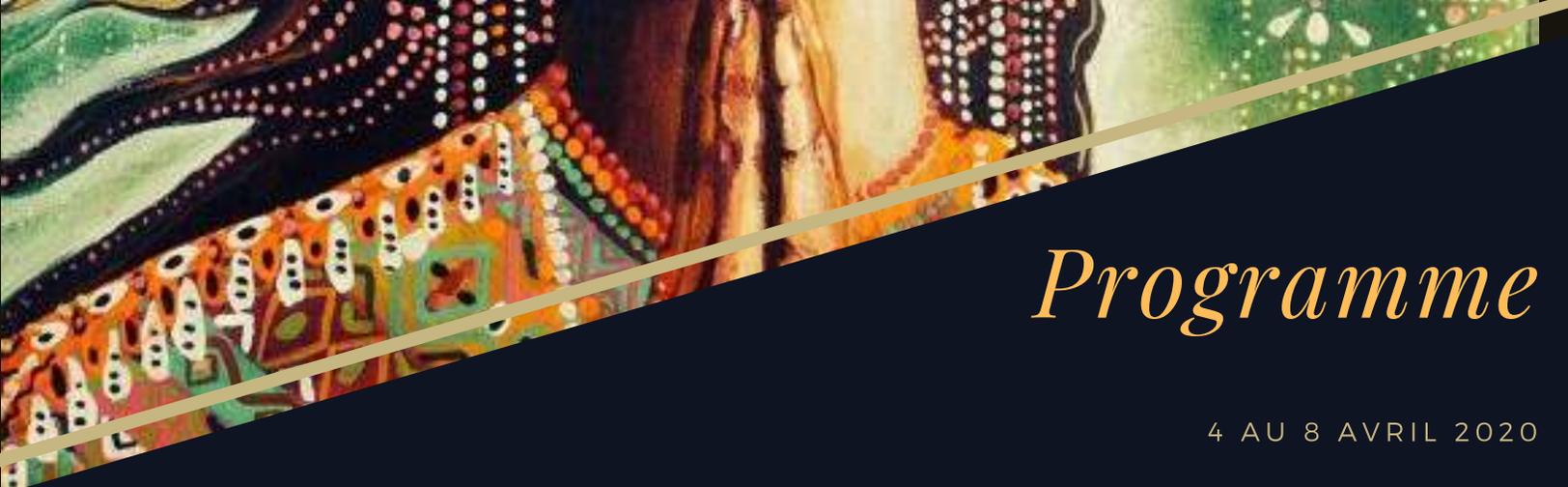




4 AU 8 AVRIL 2020 - PARIS - MOULIN DU PONT RU

# *AYURVEDA: Stage en immersion avec le Vaidya Dr. Manan Soni*

SOINS PAR VÉRONIQUE SICAUD



# Programme

4 AU 8 AVRIL 2020

## 7H15 LEVER DU SOLEIL

Cérémonie du Feu Agni Hotra

## 7H30-8H MÉDITATION GUIDÉE

*Par Véronique Sicaud*

Réveil du corps et des 5 organes selon le Tao

## 9H PETIT DÉJEUNER

Menu végétarien

## 10-12H ENSEIGNEMENTS

*Par Dr. Manan Soni et Emmanuelle Soni-Dessaïgne*

4 Avril: Histoire & Origine de l'Ayurvéda

5 Avril: Fondamentaux d'Ayurvéda (doshas et dhatus)

6 Avril: Fondamentaux d'Ayurvéda (agni, ama)

7 Avril: Fondamentaux d'Ayurvéda (pharmacologie et dravyaguna)

8 Avril: Fondamentaux d'Ayurvéda (Spiritualité et sagesse védique)

## 12H LUNCH

Menu végétarien

## 14H30-16H ENSEIGNEMENTS

*Par Dr. Manan Soni et Emmanuelle Soni-Dessaïgne*

4 Avril: Atelier alimentation

5 Avril: Atelier connaissance de soi

6 Avril: Atelier routine saisonnière et quotidienne

7 Avril: Atelier plantes et utilisation

8 Avril: Atelier incarner sa spiritualité

**Fin à 16H le 8 Avril.**

## 16H-17H CUISINE

*Avec le Dr. Manan Soni*

## 17H-18H30 SOINS

*Par Veronique Sicaud*

Shiro-abhyanga ou Pada-abhyanga au bol Kansu

## 18H30 CLOTURE DE LA JOURNEE

Cérémonie du Feu Agni Hotra

## 19H DINER

Menu Végétarien

## 20H30 -MÉDITATION SONORE

*Par Véronique Sicaud*

Panayamas , Vipassana ou mantra chanté