

Ayurvéda Pour une Digestion saine

Bien manger pour une digestion en santé et en équilibre

L'approche ayurvédique de la parfaite santé



Samedi 25 Janvier 2020

9:30-15:00

Un système digestif en santé est la pierre angulaire du bien-être, ce qui a pour effet que toutes les maladies proviendraient d'une digestion inefficace. La nourriture consommée ne permettrait pas d'avoir une bonne santé, à moins qu'elle soit digérée correctement. Si votre digestion est saine, votre corps produit tout ce qu'il faut pour le maintenir en santé. Quand la digestion est déficiente ou faible, les tissus du corps, les nerfs et les organes deviennent faibles et sont sujets aux maladies et aux déséquilibres.



Avec Bitajian, N.D., ERYT-500, Thérapeute de Yoga ayurvédique, Consultante en ayurvéda, spécialiste du Yoga ayurvédique et du yoga de la force de vie. Bitajian est la directrice, depuis 2005, de Yoga Transformation et du centre de bien-être ayurvédique. Elle dirige des méditations et des retraites au Québec et internationalement. Elle donne également des ateliers et des formations dans la grande région de Montréal.

Au programme de l'atelier:

- Une brève définition des principes ayurvédiques: 5 éléments, 3 doshas (nature biologique)
- Le feu digestif (agni) et les différentes variétés d'agni, Ama les produits toxiques d'une digestion pauvre
- La vision ayurvédique de la digestion
- L'approche de deux désordres communs relatifs à la digestion; le SII et les ulcères
- Ama ou toxines et l'importance d'un nettoyage saisonnier selon l'état de vos doshas(énergies)

Frais d'inscription: \$50.00 Taxe inclus

Reçu de l'assurance est disponible

Les places sont limitées et une préinscription est obligatoire.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire:

Lieu : Centre Âyurvédique transformation

320 Ave Saint Denis Saint Lambert

Courriel : ayurveda.bitajian@gmail.com