



## *Bienvenue 2024*

*Voici la nouvelle année  
Souriante, enrubannée,  
Qui pour notre destinée,  
Par le ciel nous est donnée :  
C'est à minuit qu'elle est née.  
Les ans naissent à minuit  
L'un arrive, l'autre fuit.  
Nouvel an ! Joie et bonheur!*

*Extrait BONNE ANNEE par TRISTAN DEREME*



**De nombreux  
ateliers en 2024**

**"Espace Yoga",  
rendez-vous au 59b  
rue de Général de  
Gaulle 57570 BOUST**

# ESPACE YOGA BOUST

**Des séances en petit  
comité ou en privé, pour  
mieux vous accompagner  
dans votre pratique**

<https://www.momoyoga.com/aurelie-yoga-ayurveda/>



## Les ateliers Yoga

- 03/01/24: Séance Méditation
- 14/01/24 : Atelier Yoga Pieds et Jambes de 9h30 à 12h30
- 11/02/24 et 17/03/24: Yoga Spécial Dos de 9h30 à 12h30

## “Devenir son propre Praticien Ayurvédique”

3 Ateliers pour découvrir les  
bases de l’Ayurvéda

- 28/01/24: Les bases
- 25/02/24: L’Ayurvéda au quotidien
- 24/03/24: Cycles et Saisons
- 2/06/24: Soins au Bol Kansu



<https://www.momoyoga.com/aurelie-yoga-ayurveda/>

# Séjour Yoga – Au Havre des bois – Sarrebourg

100% Féminin

Du vendredi 12 avril au  
Dimanche 14 Avril 24.



Au printemps, le dosha KAPHA est aggravé. L'hiver a laissé l'eau et la matière s'accumuler, stagner. Au fur et à mesure que la chaleur se manifeste dans la saison, cette eau et ces excès de matière vont se disperser à nouveau dans le corps et cela affaiblit le feu digestif (agni).



Découvrez les secrets de la digestion et les bases de l'alimentation selon l'Ayurvéd.



Pratiquons ensemble le Yoga, une routine quotidienne répond à certains déséquilibres de la saison et soutient l'organisme.

