

PROGRAMME DES WEBINAIRES

Les webinaires commencent à 19h30 et se terminent vers 21h00

Merci de vous connecter au minimum 5 min. avant le début de chaque webinaire.

Ce sont des webinaires en direct. Vous recevrez toutes les informations par email et WhatsApp en avance, afin de vous connecter.

Vous recevrez également les liens pour les "replays" de chaque webinaire passé et qui resteront accessibles jusqu'au 30 juin 2024

Phase de la cure		Thème du webinaire	Exercices
Préparation à la cure	lundi, 3 juin 2024		Livre du bonheur
Jours préparations à la purge	19h30 - ~ 20h00	Introduction à la cure Questions - réponses	Activer l'intelligence du corps
	~20h00 - ~20h20	L'importance de fortifier Agni, le feu digestif	
	~ 20h20- ~21h00	Méditation guidée	
	mercredi, 5 juin 2024	Météo	Accueillir l'intelligence de la nature
	19h30 - ~ 20h20	Les Doshas c'est quoi exactement ? Questions - réponses	Asanas et Pranayama
	~20h20 - ~21h00	Méditation guidée	
	dimanche, 9 juin 2024	Météo	Massage Garshan
	19h30 - ~ 20h20	Vitalité grace à une alimentation adaptée à notre constitution et les intolérances alimentaires	
	~20h20 - ~21h00	Méditation guidée	
	mercredi, 12 juin 2024	Météo	
19h30 - ~ 21h00	Oléation interne Préparation au jour de purge Questions - réponses Biorythme		
Jour de purge	dimanche, 16 juin 2024	Feedback de la purge	
	19h30 - ~ 20h15	Rasayana ou comment garder une santé durable Mouvements et respiration source de vitalité	
	~ 20h15- ~21h00	Méditation guidée	
La reprise du quotidien	mercredi, 19 juin 2024	Météo	
	19h30 - ~ 20h30	Équilibre corps - âme - esprit Comment continuer Questions - réponses et feedback de la cure	
	~ 20h30- ~21h00	Méditation guidée et fin	
	mercredi, 26 juin 2024	Météo	
	19h30 - ~ 20h15	Feedback de la cure Questions - réponses Pourquoi méditer	
	~ 20h15- ~21h00	Méditations guidée et fin	