

PROGRAMME DES WEBINAIRES

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

Merci de vous connecter 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 31 mars 2023

Phase de la cure		Thème du webinaire	Exercices
Préparation à la cure	vendredi, 10 mars 2023		Asanas
Jours préparations à la purge	19h30 - ~ 20h00	Introduction à la cure Questions - réponses - partages	
	~20h00 - ~20h20	L'importance de fortifier Agni, le feu digestif	
	~ 20h20- ~21h00	Méditation guidée	
	dimanche, 12 mars 2023		Marma
	19h30 - ~ 20h20	Feedback Les Doshas c'est quoi exactement ? Questions - réponses	
	~20h20 - ~21h00	Méditation guidée	
	mercredi, 15 mars 2023		Pranayama
	19h30 - ~ 20h20	Feedback Vitalité grace à une alimentation adaptée à notre constitution Questions - réponses	
	~20h20 - ~21h00	Méditation guidée	
	vendredi, 17 mars 2023		
19h30 - ~ 21h00	Feedback Préparation au jour de purge Questions - réponses Biorythme - mouvements et respiration source de vitalité		
Jour de purge	samedi, 18 mars 2023	Pas de Webinaire	
	dimanche, 19 mars 2023		
	19h30 - ~ 20h15	Feedback de la purge Équilibre corps - âme - esprit Comment continuer	
	~ 20h15- ~20h45	Méditation guidée	
La reprise du quotidien	mercredi, 22 mars 2023		
	19h30 - ~ 20h30	Rasayana ou comment garder une santé durable Questions - réponses et feedback de la cure	
	~ 20h30- ~21h00	Méditation guidée et fin	