

Cultivez votre santé et bien-être

AVEC LE PROGRAMME DE SANTÉ AYURVÉDIQUE CHOPRA

VIVEZ VOTRE MODE DE VIE IDÉAL

Loin d'être une méthode généraliste, l'Ayurvéda considère chaque être humain de façon unique et préconise une approche personnalisée de la santé et de la guérison.

Basé sur un principe de connexion corps-mental-esprit et sur la connaissance de soi, cette médecine de 5 000 ans offre les clés d'un équilibre parfait pour chaque personne.

En connaissant votre constitution ayurvédique et en apprenant le fonctionnement des doshas, vous vous comprendrez mieux et vous sentirez plus en harmonie avec votre environnement et votre entourage.

LES 6 PILIERS DU BIEN-ÊTRE

Le programme repose sur 6 piliers :

- Alimentation
- Sommeil
- Mouvement
- Émotions saines
- Méditation
- Soins personnels

ELODIE WINDELS

COACH BIEN-ÊTRE
CERTIFIÉE CHOPRA

ENSEIGNANTE EN
AYURVÉDA ET MÉDITATION

PROFESSEURE CERTIFIÉE
DE HATHA YOGA

LE CONTENU DU PROGRAMME

Le programme comprend 5 cours
d'1 h 30 :

- Introduction à l'Ayurvéda
- Nutrition ayurvédique
- Liberté émotionnelle
- Pharmacie intérieure
- Routines ayurvédiques

LES BIENFAITS DU PROGRAMME

En mettant en œuvre vos
apprentissages, vous serez
capables :

- de réduire le stress
- d'améliorer votre digestion et
votre sommeil
- de mieux gérer vos émotions
- de mieux vous alimenter
- de cultiver une santé holistique
- de mieux vivre sur tous les
plans: physique, énergétique,
mental, émotionnel,
intellectuel, cognitif et spirituel

POUR EN SAVOIR PLUS

ELOWINDCOACHING.COM

ELODIE.WINDELS@GMAIL.COM

