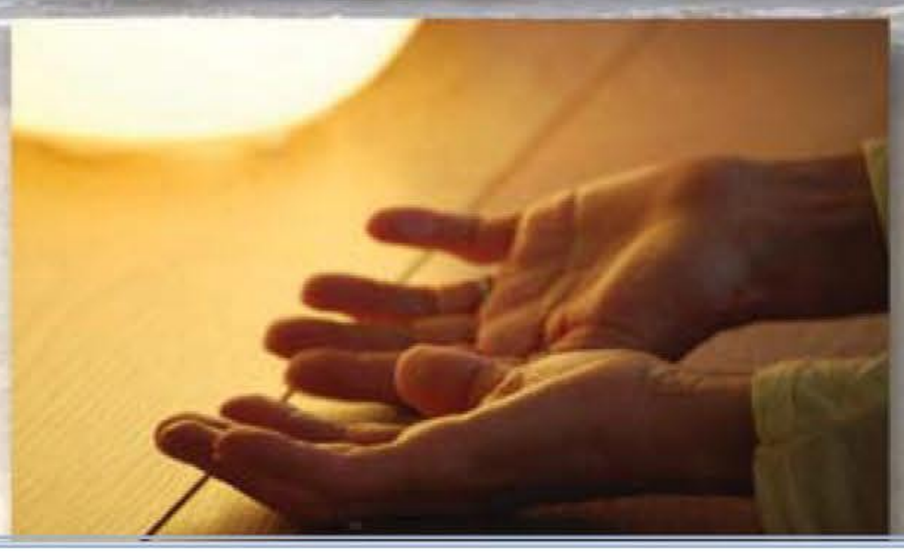
l'instant du papillon

yoga & ayurvéda

détente profonde, paix et ressourcement



Cours débutants et confirmés,
petits groupes et individuels.

Bilan ayurvédique,

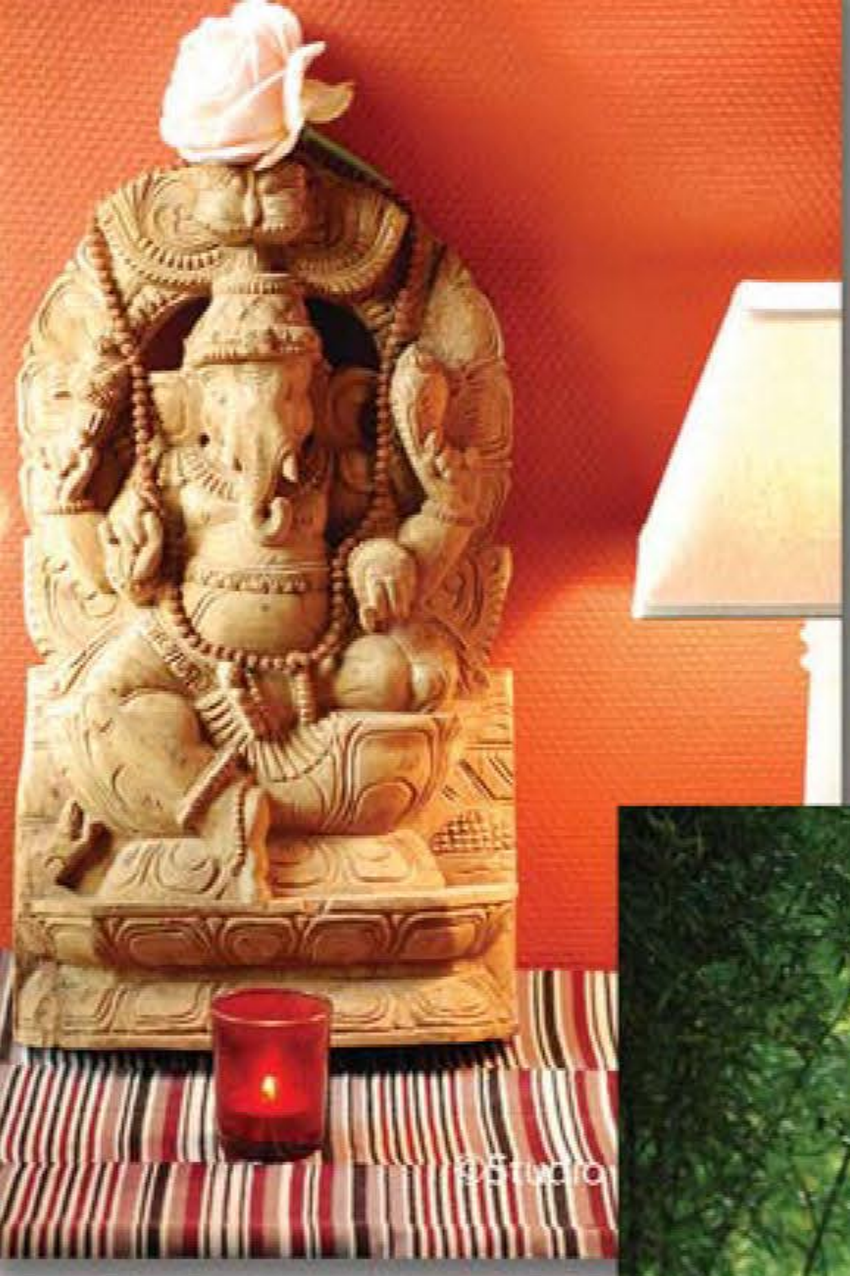
Atelier de yoga et d'ayurveda,

Ateliers Yoga -Ayurveda-balade nature,

Yoga à domicile
pour groupes et particuliers.

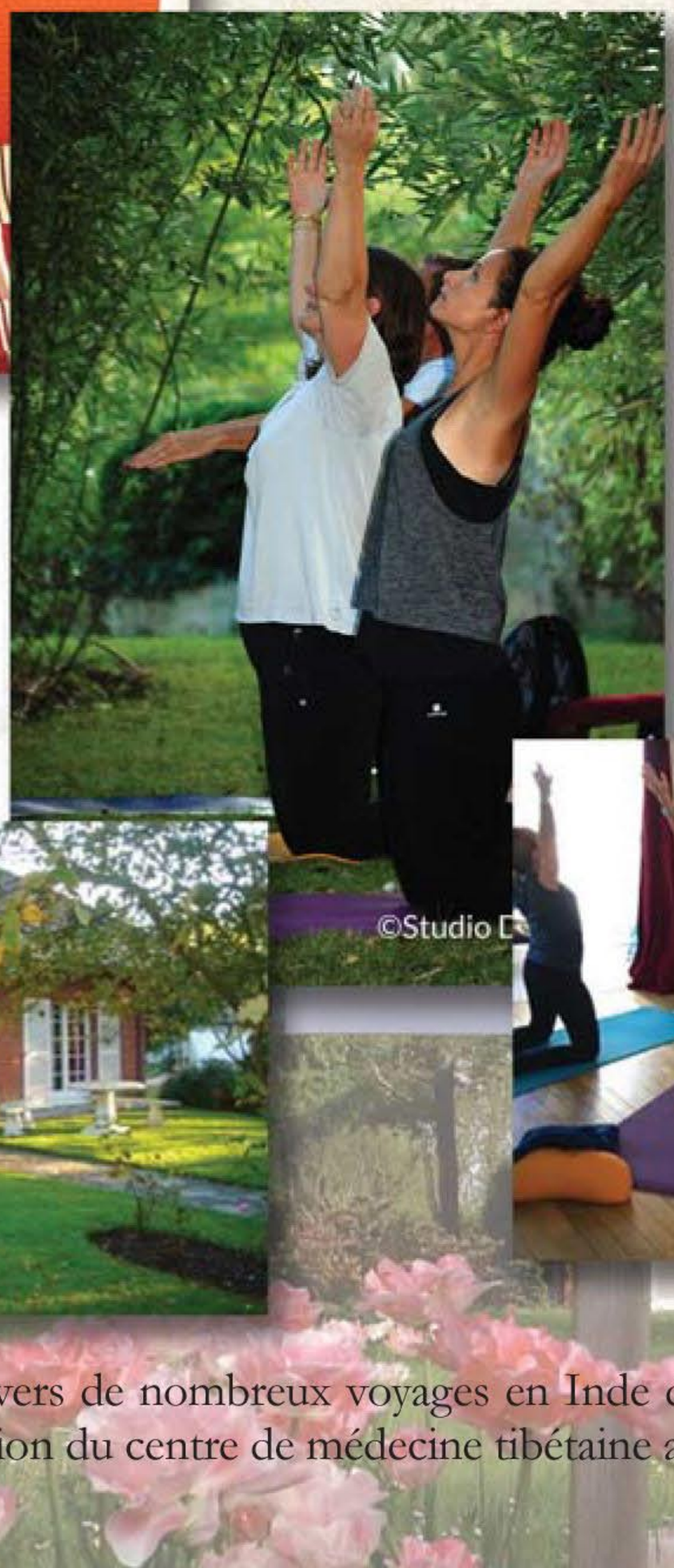
Nous vous accueillons à la campagne sur Béthune, loin du bruit et de la fureur des villes, dans un lieu paisible des Hauts-de-France ou dans notre studio de yoga au Touquet, notre tout nouveau lieu sur la Côte d'Opale.
Le studio de yoga et l'atelier d'ayurvéda seront pour vous des instants de détente profonde, de paix et de ressourcement.
Au fil des saisons et des mois, l'agenda du site wwww.linstantdupapillon.info vous propose des ateliers, des nouveautés en matière de soins ou de cours de yoga et d'ayurvéda.

L'Instant du papillon
06.18.77.51.30
16, rue de Moscou, Le Touquet - 162, rue Jean Lefranc Locon, Bethune
Email : bienvenue@linstantdupapillon.info - www.linstantdupapillon.info



Martine Picot, professeur de yoga diplômée et conseiller en Ayurveda certifiée depuis 2008, en formation continue de yoga et ayurveda depuis plus de 10 ans, (formation cursus le site).

Seule sur le Pas-de-Calais à être référencée dans la très sérieuse association www.ayurveda-en-France.org, ce qui vous assure ses compétences en matière de yoga et d'ayurveda. Martine Picot enseigne le Viniyoga, du Hatha yoga adapté à la personne.



Expérience au travers de nombreux voyages en Inde de la culture et de la spiritualité indienne, aide à la construction du centre de médecine tibétaine au (Laddhak) depuis 2014.

l'instant du papillon

yoga & ayurvéda

L'Instant du papillon

06.18.77.51.30

16, rue de Moscou, Le Touquet - 162, rue Jean Lefranc Locon, Bethune

Email : bienvenue@linstantdupapillon.info - www.linstantdupapillon.info