

# PROGRAMME



## PLANTES MEDICINALES AU QUOTIDIEN

Comment apprendre à les utiliser en toute sécurité



Aude Labadie, professeur de yoga



Lilian Diaz, médecin généraliste  
intégrative

31 MAI 2026



Domaine de Palatz  
Laure-Minervois

10h00

### SÉANCE DE YOGA

Début de journée pour apaiser le mental

10h45

### EXERCICES EVALUATION PERSONNELLE

Bilan et exercices de connaissance de soi

11h00

### CONFERENCE PHYTOTHERAPIE

La pharmacie naturelle dans tes armoires

12h30

### REPAS MAISON CUISINE INDIENNE

Repas savoureux d'inspiration ayurvédique

14h00

### SIESTE MEDITATIVE EN PLEIN AIR

Séance de relaxation Yoga Nidra

14h30

### EXERCICES ET SOLUTIONS PRATIQUES

en fonction des besoins exprimés à l'inscription

16h00

### GOÛTER ET CELEBRATION

Où chacun(e) exprime ses talents

17h00

### CLÔTURE DE LA JOURNEE

PLACES LIMITEES

Inscriptions au 06 26 63 24 76

70€

la journée