



ADMA

Art

Danse

Mouvement

Action

# Stage Bien-être Danse et Ayurvéd

Une journée ayurvédique  
légère et printanière...

**Dimanche 26 avril 2026**  
de 9h30 à 16h00



**PROGRAMME D'AYURVÉDANSE**  
**DANSE LIBRE - RELAXATION**  
**AUTOMASSAGES**  
**HYGIÈNE - ALIMENTATION**

**Espace culturel Treulon - Studio B. Millepied (avenue de Verdun 33520 BRUGES)**

avec Delphine Manière (Art et Massages)

- Artiste chorégraphique
- Praticienne en massages bien-être
- Animatrice d'ateliers artistiques

Renseignements & Inscriptions

06 22 53 27 19 - admabrug@hotmai.com



ADMA-THALIA.FR

# Stage bien-être “Danse et Ayurvéda”

Renaitre à la vie...

**Un rendez-vous ADMA dédié au bien-être du corps et de l'esprit.  
Ouvert aux adultes et jeunes dès 15 ans !**

## AYURVÉDA...



L'ayurvéda est une médecine sacrée et ancestrale de l'Inde mais aussi une philosophie de vie basée sur l'observation de la nature. Il y est fait référence à la combinaison et à l'harmonisation des cinq éléments : Terre, Eau, Feu, Air et Ether. Comprendre et Incarner ces éléments nous aide à mieux vivre notre quotidien.



**Delphine Manière, artiste chorégraphique pluridisciplinaire, chorégraphe, praticienne en soins bien-être (spécialisée dans le massage ayurvédique Abhyanga) combine ses savoir-faire, ses connaissances, sa créativité et sa bienveillance et vous propose ici un programme spécifiquement conçu pour vous détendre et vous ressourcer par une mise en mouvement et un partage répondant aux principes de l'Ayurvéda.**



Activez votre Prana !

## TARIFS STAGE BIEN-ÊTRE

**Non adhérent : 35 € - Adhérent : 25 €**

Modes de paiement : chèque - espèces - carte bancaire.

**INFO : Samedi 11 octobre 2025 : Salon Bien-être de Bruges  
- participation d'ADMA (stand Ayurvéda et Massages)**

ADMA-THALIA.FR



\* ECT (Espace Culturel Treulon) : avenue de Verdun, 33520 BRUGES