

Année de pratique en Kundalini Yoga
Healthy Happy Holy
les lundis 19h-20h30
La Note Bleue- Chonas l'Amballan -38138

Le Kundalini Yoga est un Yoga issu d'une longue lignée de maîtres et d'enseignants. C'est un Raj (royal) Yoga. Il allie diverses branches du Yoga pour permettre à l'être humain de développer sa conscience et de soutenir au quotidien avec énergie et légèreté ce pour quoi il est dans le monde.

Le corps physique et le mental sont intimement liés. Exercer l'un aura un impact sur l'autre et vice et versa. Ce sera l'un des projets des séances du lundi.

Au fur et à mesure des séances de ce cycle : **Healthy Happy Holy**,

- vous renforcerez votre énergie feu en développant le potentiel du nabhi (3è chakra).
- vous approfondirez votre respiration et découvrirez différentes techniques de respiration (pranayama) ayant des effets variés.
- vous apprendrez à vous recentrer grâce à des concentrations du regard, des méditations, la tenue de diverses postures, la vibration des mantra et... l'expérience du Kundalini Yoga en général.

Des Kriyas, des relaxations, des pratiques de pranayama, des méditations seront autant de pratiques associées dans une séance dans le but de déployer l'énergie, de consolider le métabolisme et d'éveiller la conscience de l'être profond.

La pratique du Kundalini Yoga vise à développer votre auto-initiation.

Les outils et techniques transmis par Yogi Bhajan seront autant de clefs que vous pourrez utiliser dans votre quotidien : pour vous sentir en forme, heureux et portés par votre lumière intérieure, votre divinité.



Avec Radhajeet Kaur, enseignante certifiée KRI
Niveau 1 et Niveau 2 (dont le module Mental et Méditation)
Affiliée à la Fédération française de Kundalini Yoga

Informations et contact : 07 85 50 78 41 (radhajeet.kaur@orange.fr)

Tarifs : 190 euro à l'année (ou carte 8 cours : 65 euro)

+ Adhésion association La Note Bleue – 20 euro

Possibilité de payer en plusieurs fois / Si difficultés financières selon votre situation, prenez contact pour que l'on en parle.