

Cycle Mental et Méditation
2 jeudis mensuels à partir de 19h
La Note Bleue- Chonas l'Amballan -38138

Le Kundalini Yoga est un Yoga issu d'une longue lignée de maitres 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.

Un des outils les plus puissants à notre disposition mais aussi un des plus grands obstacles à notre réalisation : c'est le mental.

Au fur et à mesure des séances de ce cycle : **Mental et Méditation**,

-nous verrons les différentes techniques pour exercer le Mental à nous servir au lieu que ce soit lui qui nous asservisse.

-nous pratiquerons de nombreuses méditations telles que Yogi Bhajan les a enseignées : autant d'outils pour vivre plus consciemment sa vie, ses relations, sa communication, ses actions.

-nous approcherons aussi la méditation non seulement comme un moyen de s'apaiser mais aussi comme un outil pour nettoyer le subconscient.

Des Kriyas, des relaxations, des pratiques de pranayama viendront compléter, préparer, soutenir les temps de méditation.

A terme, l'idée de la méditation est de créer un état méditatif stable qui perdure même lorsque nous ne sommes pas dans un exercice de méditation !

Cela peut être un bel objectif à se donner pour cette pratique, cette année !

NB : à discuter et ajuster selon les périodes mais certaines séances pourront être des ateliers de 2 heures (19h-21h)



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 : 125 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 reparle.