QU'EST-CE-QUE LE KUNDALINI YOGA?

Des exercices physiques, à partir de postures dynamiques pour :

- ❖ Assouplir et tonifier le corps
- ❖ Etirer les muscles
- ❖ Renforcer le système nerveux et glandulaire
- ❖ Rééquilibrer et stimuler les fonctions vitales : Circulation
  Digestion
  Elimination
  Energie sexuelle

Des exercices de respirations :

- ❖ Pour contrôler le plan émotionnel
- ❖ Stimuler la circulation de l'énergie vitale
- ❖ Purifier le système respiratoire et le sang

Des exercices de relaxation :

- ❖ Pour évacuer le stress et trouver le bien-être en soi
- ❖ Se régénérer physiquement et mentalement

Des exercices de méditation :

- ❖ Pour trouver le silence intérieur, source de créativité et d'harmonie

LIEUX ET HORAIRES

Professeur : Lizlote PAPOZ

Agrée auprès de la FTKY
(Fédération de Tantra et Kundalini Yoga)

Lundi	Mardi	Mercredi
		17H00 Place de la Mairie 34110 **Vic-la-Gardiole**
19H15 10 place de la Tibériade 34070 **Montpellier**	**19H00** Chemin des Amouries 34110 **Mireval**	**19H15** Cours en ligne **Sur Zoom**

Durée d'un cours : 01h15

Rendez-vous sur le **site web** pour plus d'informations sur les **matinées intensives de kundalini yoga, les sadhanas, les stages ainsi que les bains de gong** qui ont lieu ponctuellement tout au long de l'année.

Merci de téléphoner avant de venir au :
07.62.72.46.58

www.yoga-kundalini-montpellier.com

COURS DE KUNDALINI YOGA

***

Association Pura-Vida

Une discipline très ancienne, particulièrement adaptée à la vie moderne occidentale, où le stress est vécu au quotidien

- ❖ Pour s'épanouir
- ❖ Faire le plein d'énergie
- ❖ Tonifier son corps
- ❖ Dissoudre ses tensions
- ❖ Retrouver son élan vital
- ❖ Contacter la liberté d'être soi

***

Selon l'enseignement de Yogi Bhajan

QUELQUES CONSEILS POUR UNE PRATIQUE EFFICACE

- Séance sans niveau, possibilité d'intégrer les cours tout au long de l'année.
- Venez sans trop avoir mangé juste avant et apportez une petite bouteille d'eau ou buvez 2 ou 3 grands verres avant la séance.
- Arrivez à l'heure et même quelques minutes avant si c'est possible, pour vous relaxer et vous échauffer avant le cours.
- Evitez de parler pendant les cours, restez silencieux intérieurement, conscient de votre corps et de votre respiration.
- Les femmes enceintes ou en période de menstruation ne forceront pas sur certains exercices spécifiés, tel que le «Sat Kriya» ou toutes autres contractions du ventre et du bas ventre ainsi que sur la « respiration du feu ».
- Après le cours, n'hésitez à venir me voir pour me faire part de vos interrogations par rapport à votre pratique.

« Le Yoga est une science, une source de sagesse, mais n'oubliez pas que le plus important est la pratique.

C'est seulement par la pratique que vous pourrez expérimenter cette science et puiser à la source de félicité, de succès et de plénitude à l'intérieur de vous même ».

Yogi Bhajan

Que devez-vous apporter?

Pour plus de confort venez avec une tenue confortable de couleur blanche de préférence. Pensez à apportez votre coussin (type zafou), un tapis de sol, une bouteille d'eau et de quoi vous couvrir pour la relaxation.

www.yoga-kundalini-montpellier.com

TARIFS

A L'ANNEE :

Tarif Normal:	300€
Tarif Etudiant:	250€
Tarif Couple:	580€

AU TRIMESTRE :

Tarif Normal:	115€
Tarif Etudiant:	95€
Tarif Couple:	210€

2eme cours/semaine à moitié prix

Adhésion annuelle à la Fédération:

- 15€ par personne
- 8€ pour les étudiants

Cette adhésion est obligatoire, elle comprend l'assurance de septembre à septembre à toutes les associations adhérant à la Fédération.

COURS D'ESSAI GRATUIT TOUTE L'ANNEE!

Ne pas jeter sur la voie publique