

Le Yoga est une pratique qui signifie Union du physique, et du mental.
Kundalini désigne le formidable potentiel d'énergie, latent en chaque être humain.
Le Kundalini Yoga, aussi appelé Yoga de la Conscience, est une discipline complète qui allie exercices physiques variés, méditations, relaxation.
Elle est accessible à tous.

Dynamique et puissant, il purifie et stimule toutes les fonctions physiologiques. Les exercices renforcent le système immunitaire et nerveux, améliorent la circulation sanguine et lymphatique, augmentent la capacité respiratoire, tonifient l'appareil digestif...
Méditations, exercices respiratoires, chants et relaxation clarifient le mental.

Depuis bientôt 10 ans (suite à ma formation d'enseignante niveau 1) je dispense des cours de Kundalini Yoga selon les enseignements de Yogi Bhajan, à Piégut, le lundi de 18h30 à 20h, à la maison commune.

Chaque saison reprend avec la rentrée scolaire.

Le groupe, déjà constitué d'une douzaine de pratiquants, ne demande qu'à être complété par tous ceux qui souhaitent essayer cette pratique.
Le 1^{er} cours est offert par l'association (fiche explicative en pj).

Contactez moi si cela vous intéresse !

Marion
Association Kundalini Yoga Provence
marionjamet2000@yahoo.fr
07-66-67-24-91
04-92-54-06-14