



Samedi 8 février 2025
Atelier

de 14h30 à 16h30 au CESA - Maurepas

Yoga Kundalini

Atelier animé par Alexandra Révolte, professeure au sein de l'association

«La Kundalini» est une énergie spirituelle qui réside à la base de la colonne vertébrale (chakra racine). Cette énergie est souvent représentée sous forme d'un serpent enroulé qui attend d'être éveillé.

Parmi les techniques d'éveil de cette énergie, il existe le YOGA KUNDALINI, assez dynamique et très complet dans lequel on retrouve du pranayama, des postures qui impliquent une répétition du mouvement, des techniques de relaxation, des mantras et des méditations.

Le kundalini yoga est accessible à toutes les personnes. Chacun peut explorer les postures à son rythme. Ce n'est pas un yoga qui cherche la perfection posturale, mais plutôt la circulation de l'énergie vitale dans le but de créer un sentiment de bien-être, de sérénité et d'ancrage.

Atelier ouvert à tous (30 participants maximum).

L'atelier se déroulera de 14h30 à 16h30 au CESA, square du Dauphiné à Maurepas (accueil à partir de 14h15)

Participation : **15€** pour les adhérents, **20€** pour les extérieurs
chèque à l'ordre de **Yoga pour Tous**

Pour vous inscrire, adressez votre bulletin d'inscription et votre règlement selon la modalité que vous avez choisie (voir dans le mail).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « Yoga Kundalini » du samedi 8 février 2025

Nom :

Prénom :

Tél. mobile :

Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas de joindre votre chèque !

Votre inscription ne sera effective qu'à réception de votre paiement et dans la limite des places disponibles. Vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ou par SMS.

Remise des inscriptions avant le mercredi 5 février 2025.