



*Association  
Papillon bleu*



## *Stage de Kundalini Yoga*

samedi 24 octobre 2020  
de 13h30 à 17h30

**"Au début était le verbe et une profonde respiration.  
Prânâyâmâs ou les signatures respiratoires"**

La respiration est un outil fondamental pour :

- Favoriser la vitalité
- Ouvrir le champs et la créativité des émotions
- Contrôler les humeurs
- Développer la concentration
- Renforcer le système immunitaire
- Favoriser le sentiment et l'expérience de connexion

Nous visiterons ensemble l'alliance entre les fréquences respiratoires et les bénéfiques du souffles.

Considérez la respiration et ses mouvements comme liées à toutes vos émotions votre bien être et vos pensées.

Lieu du stage : 5, la Bidiais 44130 BLAIN  
Thé et petits gâteaux offerts

Tarifs adhérents :

30€ par personne

25€ si vous parrainez et invitez une personne

55€ pour les couples

Tarifs non adhérents :

35€ pour les non adhérents

60€ pour les couples

Pour nous contacter :

Jacqueline GIORDO

Professeure formateur diplômée en Kundalini Yoga

Mobile : 06.10.96.33.53

Mail : papillon.bleu@neuf.fr

Site internet : [www.kundalini-yoga-meditation.fr](http://www.kundalini-yoga-meditation.fr)

