

Le Kundalini Yoga nous vient d'un enseignement pratiqué en Inde depuis des millénaires.

Introduit en Europe par le Mahan Tantrique Yogi Bhajan, on l'appelle "Yoga Originel" car il regroupe plusieurs formes de Yoga

:

Hata Yoga, Karma Yoga, Bakti Yoga, Nada Yoga ...

Par la combinaison de différentes techniques, il travaille de manière très sophistiquée sur les trois plans : Physique / Mental / Emotionnel. Il est également appelé "Science de l'Energie".

Sa pratique régulière nous permet de changer et de renforcer le rayonnement de la vie, de notre nature, qui peut prendre toute son expansion. C'est un baume adoucissant sur les tensions de la vie moderne ainsi que tout le stress provoqué. Il travaille graduellement à éveiller les racines profondes de l'être et son potentiel créateur. Il nous porte vers une expérience spirituelle propre et très intime de ce que et de qui nous sommes réellement.

Par un travail spécifique du corps, il est la source même de la connaissance, de notre vérité. Très créatif, il utilise les Kryas (exercices, postures), la relaxation, la méditation ou métathérapie, le chant, la respiration ou pranayamas. Il se distingue par une pratique à la fois dynamique (stimulant toutes les fonctions vitales du corps) à la fois douce et statique, permettant l'accord avec nous-même, la profondeur, l'harmonie.

L'expérience de la Kundalini est la communion spirituelle et corporelle à la source. Les cours s'adressent à toutes les personnes (hommes, femmes, de tous âges), à toutes personnes débutantes, voulant découvrir cette pratique, ou pour les personnes avancées pratiquant déjà une autre forme de Yoga.



[Les cours](#) - [Les stages](#) - [L'Université de Yoga](#)



Octobre 2020

Association
Papillon bleu



Stage de Yoga Kundalini
« Signature respiratoire »

Prânâyâmas-souffle-respiration

Samedi 24 octobre 2020
de 13h30 à 17h

Contact :

Jacqueline Giordo

Professeur Formateur

5 La Bidiais

44130 BLAIN

06.10.96.33.53

papillon.bleu@neuf.fr

Site web : kundalini-yoga-meditation.fr



~~pour annoncer un stage de yoga kundalini à Blain, Yoga~~



Président de l'Association : Jacqueline GIORDO

