

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](#)

NOTRE ACTUALITE

Prochain stage de kundalini Yoga pour adultes le 16 mars 2019 !

Initiation au Kundalini Yoga

Relaxation - Méditation

Atelier méditation dynamique kundalini relié à la nature

Un moment de convivialité, gâteaux et thé offerts

Où .📍 *au "Centre Surya" 5, La Bidiais - 44130 Blain (Route de Nantes)*

Quand : *le 16 mars 2019, de 13h30 à 17h*

Pour tout renseignement

merci de contacter le professeur Jacqueline GIORDO

par téléphone au **06.10.96.33.53** ou par mail papillon.bleu@neuf.fr

