

" Chaque individu apporte au monde sa contribution unique. "

Jack Komfield



Le Kundalini Yoga est une discipline très ancienne,

cependant particulièrement adaptée à la vie moderne occidentale

où le stress est vécu au quotidien.

Le Kundalini Yoga est un Yoga très créatif.

A la fois calme et dynamique,

il travaille sur les trois plans : physique, mental et émotionnel.

C'est un Yoga de l'énergie

qui stimule toutes les fonctions vitales du corps.

Ce que la pratique du yoga peut vous apporter :

- Savoir [gérer son stress](#)
- Synergie, renforcer la cohésion du groupe, améliorer la communication au sein de l'équipe
- Vaincre la peur de l'échec
- Dynamiser, mobiliser les potentialités
- Développer une culture d'entreprise consciente

Les cours :

En séances individuelles pour managers, salariés et cadres.

Et collectifs en entreprises, hôpitaux (patients et personnel soignant), institutions, maternités ...

Jacqueline Giordo, professeur, diplômée de Kundalini Yoga propose une pratique adaptée à l'écoute de vos besoins (énergie, capital santé, synergie).

Contacter Jacqueline Giordo :

Adresse mail : papillon.bleu@neuf.fr

Téléphone : ☎ 06.10.93.33.53

