



Kundalini Yoga

Selon les enseignements de Yogi Bhajan

VERCORIN 28 - 30 AOÛT 2020

Le Kundalini Yoga est le yoga de l'éveil de la conscience. Dynamique et énergétique, il agit en profondeur sur les plans physique, émotionnel et spirituel. Cette pratique est ouverte à tous, quelque soit l'âge ou l'expérience.

Il n'y a rien de plus efficace pour développer la capacité d'être heureux au milieu des épreuves et reconnaissant pour chaque moment de la vie.

Thème: LA RESPIRATION, SOURCE DE VIE

De tous les changements positifs qu'une personne puisse opérer, apprendre à respirer profondément et complètement est le plus efficace pour développer la conscience et accroître la santé, la vitalité et le sentiment d'être en lien avec sa propre vie.

La séance du samedi soir se terminera par un bain de Gong. Nous nous immergerons dans les vibrations sonores puissantes et intenses de l'instrument. Cette pratique amène une détente profonde et active les capacités d'auto-guérison.



Vendredi 18h30-20h - Samedi 8h30-11h/18h30-20h - Dimanche 8h30-11h

La séance 30.-, les 4 séances 100.-

Carole et Philippe Heimann Instructeurs de niveau I certifié IKYTA en 2016

Formation de niveau II en cours

Renseignements : carole.heimann@netplus.ch - www.kundalini-yog-art.ch

Coralie Greyson - Hôtel Victoria - Vercorin