

KUNDALINI YOGA



*Faites le plein d'énergie !
Venez essayer une 1ère séance !*



Postures
dynamiques



Relaxation



Méditation

KUNDALINI YOGA

la «voie royale» vers l'épanouissement de la conscience



Le kundalini Yoga nous vient d'Orient où il s'est transmis oralement depuis l'aube des temps comme une tradition de sagesse au service de l'élévation de l'homme. Bien que traditionnel et oriental, il n'en n'est pas moins tout à fait adapté à l'homme et à la femme modernes. Il se propose avant tout comme un « art de vivre » donnant les moyens de s'épanouir physiquement, mentalement et spirituellement. Au-delà de toute idéologie, de tout dogme, et de tout esprit sectaire, il nous propose une voie de libération qui réconcilie conscience et énergie, masculin et féminin, profane et sacré.

La séance de kundalini yoga se pratique en blanc
et se déroule en 3 temps :

1- krya

Une série de postures statiques ou dynamiques

- Pour assouplir le corps, étirer les muscles
- Pour renforcer les systèmes nerveux, glandulaires
- Pour rééquilibrer et stimuler les fonctions vitales (circulation, digestion, élimination...).

2- relaxation

Pour intégrer les effets des différentes postures, s'apaiser,
se régénérer mentalement et physiquement.

3- méditation

*Silencieuse ou avec chant d'un mantra**

Pour retrouver le silence intérieur,
source de créativité, d'harmonie et de conscience.

**Les mantras*

*sont des mots ou séquences verbales de langues anciennes (sanskrit).
La vibration produite par la sonorité des mots correspond à la vibration
de la chose qu'il désigne.w*

OÙ ET QUAND PRATIQUER ?

⊗ À OTTIGNIES-LLN

La maison de l'enfance (1er étage)
Rue de la Sapinière 10,
1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Le LUNDI SOIR, de 19H à 20H30 (ouverture des portes à 18H50).
13, 20, 27/02 - 6, 13, 20, 27/03 - 3, 10, 17, 24/04 - 8, 15, 22, 29/05 - 5, 12, 19, 26/06/2023

⊗ À OTTIGNIES

La maison de la laïcité (1er étage)
Rue des 2 ponts, 19
1340 Ottignies

Le JEUDI SOIR, de 19H à 20H30 (ouverture des portes à 18H50).
2, 9, 16, 23, 30/03 - 6, 13, 20, 27/04 - 4, 11, 18, 25/05 - 1, 8, 15, 22, 29/06/2023

TARIFS À LA CARTE : 10 séances : 120 eur. - 5 séances : 65 eur. - 1 séance : 14 eur.

+ cotisation annuelle (15 eur.) payable 1x lors de l'inscription annuelle
(assurance + adhésion à la FTKY)

À VERSER sur le compte: BE98 0016 5630 3793 avec en communication le nombre
de séances de yoga choisi ou en liquide au cours.

Pour toute absence, me prévenir 48H à l'avance, merci!
au 0478/290491



PRENEZ AVEC VOUS

Une tenue souple blanche, un petit tapis ou une peau de mouton, un zafu,
un plaid, une bouteille d'eau.

Pour toute inscription et renseignements : Françoise de Garady : 0478/290491
Visitez mon site: www.lune-massage.com