

Yoga de la Kundalini



QU'EST CE QUE C'EST?

UNE PRATIQUE D'INTÉRIORITÉ OÙ LE
MOUVEMENT ET LE SOUFFLE AMÈNENT LA
MÉDITATION.

ELLE CHERCHE L'HARMONISATION ET LE
CONTACT, OU L'ÉVEIL, DE L'ÉNERGIE VITALE
(LA KUNDALINĪ).

PRANAYAMAS, POSTURES, CHANTS, SONT
TRÈS VARIÉS.



Yoga de la Kundalini

C'EST POUR QUI?

SI VOUS CHERCHEZ UN ESPACE SPÉCIAL,
INTIME ET À LA FOIS LIÉ AU GROUPE,
DES OUTILS FACILEMENT APPLICABLES AU
QUOTIDIEN,

UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE SIMPLE DE
SOUFFLE, DE MOUVEMENT ET DE MÉDITATION.