

QU'EST-CE QUE LE KUNDALINI YOGA



Le Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan, appelé aussi yoga de la conscience, est une méthode de transformation, un travail énergétique qui agit sur l'esprit et l'âme à travers le corps. Le terme Kundalini se rapporte à une énergie vitale qui circule le long de la colonne vertébrale et qui aide à enlever les divers blocages. KY est adapté aux personnes actives qui ont des responsabilités au travail, dans la famille et dans le monde.

SO HUNG

Contacter : Elena 07.82.54.20.88
kundaliniteachings@gmail.com



Avec une pratique régulière du Kundalini Yoga, les bienfaits se font ressentir au niveau du sommeil et du stress. Tout d'abord, il agit sur l'énergie de l'individu et renforce considérablement son système immunitaire. Il chasse le stress et toute forme d'anxiété. Il apprend à mieux gérer ses émotions. Il agit sur la qualité du sommeil, tout en nous rendant plus énergique à l'état de veille.

Dans la pratique du Kundalini Yoga, nous proposons des exercices de respiration, de méditation, de relaxation ainsi que des postures. Nous ouvrons un espace harmonieux dans lequel l'élève se sent lui-même, sans jugement, ni compétition. Nous amenons la personne à prendre conscience de son être afin de pouvoir utiliser pleinement toutes ses capacités.



SO HUNG

Contacter : Elena 07.82.54.20.88
kundaliniteachings@gmail.com

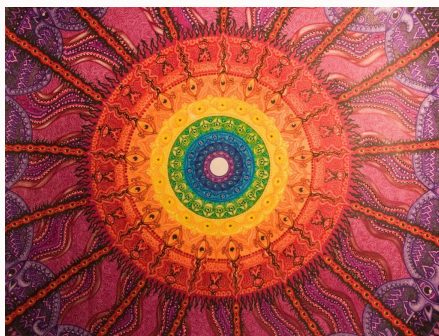
YOGA



**Technologie
holistique
&
puissante**

ACCESSIBLE à TOUS !





À CULOZ*

CHAQUE SAMEDI À 9H

À PARTIR DU 17 SEPTEMBRE

TARIFS ANNUELS

1 SÉANCE HEBDO (MIN 40 SEMAINES) :	250 €
TRIMESTRE:	100 €
CARTE 5 COURS:	50 €
COURS PONCTUEL :	15 €
COURS D'ESSAI:	GRATUIT

*SALLE JEAN FALCONNIER, CYMNASE, PROCHE DU CAMPING



SO HUNG

Contact : Elena 07.82.54.20.88

kundaliniteachings@gmail.com

YOGA DE CONSCIENCE ET D'ÉVEIL

Kundalini Yoga s'adresse à tous, sans distinction de religion ou de culture et constitue un outil précieux pour répondre aux besoins de notre époque.

Adapté à tous les corps et à tous les âges !



Comment se déroule un cours ?

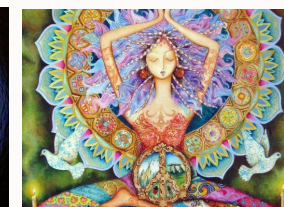
Le cours est fait d'un échauffement, d'une série d'exercices dynamiques (kriyas), d'une respiration (pranayama), d'une relaxation et d'une méditation (dhyana) pour une durée totale d'une heure et demie...

Il est conseillé de ne pas manger avant, boire de l'eau pendant et après le cours, porter les habilles amples, prévoir une couverture légère ou un châle, être pieds nus, sans chaussettes. Vous pouvez aussi couvrir la tête avec un turban ou un foulard pour contenir votre énergie.

Rien n'est obligatoire bien entendu, mais vous ferez une bien meilleure opinion en expérimentant par vous même !



Kriya - क्रिया - «action, pratique, travail»

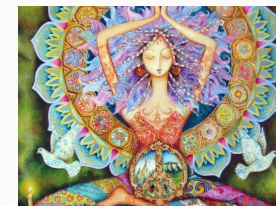


Mudra - मुद्रा - «signe, sceau»

Pourquoi le chant ?

La musique est très présente dans les cours. Les mantras (chantés, récités mentalement ou écoutés) sont partie intégrante des méditations ou des kriyas du Kundalini Yoga.

Les mantras soignent, apaisent le corps et l'esprit. Ils contiennent en chacune de leur syllabe une énergie encapsulée qui est libérée une fois prononcée et vient circuler, purifier et énergiser les canaux (nadis) du corps - c'est à dire les vaisseaux sanguins lymphatiques, les nerfs, etc.



Bandha - बन्ध - «verrouillage, contraction, attache»



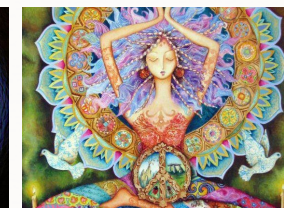
Mantra - मन्त्र - «man» - «penser», «trâna» - «protection»

Le Kundalini Yoga peut vous aider à :

- mettre de l'ordre en vous
- rééquilibrer l'énergie corporelle et mentale
- prévenir les maladies
- bénéficier de l'autoguérison
- rentrer dans l'état de vide mental
- mieux maîtriser et canaliser vos émotions
- développer l'optimisme et la joie de vivre
- réduire le stress quotidien et lâcher-prise



Pranayama - प्राणायाम - «maîtrise de souffle»



Asana - आसन - «manière d'être assis, posture rituelle»