

Cours de Kundalini Yoga

avec Emma Lacire _ Sensori'Ailes

Le Kundalini yoga est accessible à tous. Chacun le pratique en fonction de sa condition physique et à la mesure de ses possibilités. Il n'est pas ici question de performance mais plutôt de privilégier la conscience et la circulation de l'énergie vitale dans tout notre corps ; ce qui induit un équilibre sur les différents plans de l'être humain : physique, mental, émotionnel et spirituel.



Séries de postures statiques et dynamiques

Temps d'intégration et de relaxation

Méditations actives par le chant et le souffle

1 mercredi par mois de 12h15 à 13h30

13 septembre - 18 octobre - 8 novembre

6 décembre - 17 janvier - 21 février

6 mars - 3 avril - 8 mai - 19 juin

Lieu : Centre Alan Meur, Questembert

Téléphone : 06733579644

Email : gwenvidigenbreizh@gmail.com

