



Association « Hêtre et bien être »
2 chemin de l'église – mairie - 33 550 LESTIAC sur GARONNE

*A la rencontre d'un yoga de l'énergie : Kundalini Yoga
A St MARTIN LACAUSSE*

LA TECHNIQUE DU KUNDALINI YOGA



Est constituée de postures dynamiques et statiques (asanas), de techniques respiratoires très sophistiquées (pranayama), de Sons Chantés (mantras), en intégrant la Relaxation et la Méditation.

C'est un Yoga qui s'adapte à tous. L'enseignement se transmet dans un souci d'exactitude et de fidélité à la tradition qu'il pérennise. Surnommé le yoga des nerfs solide, il apporte le sentiment d'une force toujours renouvelée et avec l'expérience il permet de se sentir plus résistant physiquement et psychologiquement.

VOUS POUVEZ VENIR ESSAYER GRATUITEMENT
LES COURS A St Martin : Lundi de 10h15 à 11h 30 et Vendredi de 12h30 à 13h30
Salle des fêtes à l'étage (salle de danse)

Renseignements : 06 03 45 73 75 Catherine NEVEUX
Les autres cours : CEZAC lundi 19h –

Vous êtes invités à venir expérimenter un
Voyage Sonore

CHAQUE PREMIER MARDI DU MOIS

à la maison du BIEN ÊTRE de **BLAYE**
(1 rue de la Poissonnière – place de la poste – à gauche du monument)

