



- **GUJAN MESTRAS**
Lundi 12h30
Henri Gaihard : 8 rue Dejean Castaing

Mercredi 19h:
Salle des pins : Allée du Muguet
- **COURS ZOOM**
Mardi 19h et jeudi 10h en direct

Association :
Les sens de la Vie
contact : 06.37.65.16.33
www.tantra-yoga-danse.com

Reprise des cours: 19 septembre
1er cours **d'essai** gratuit
(Prévoir tapis de sol/coussin/couverture)

Le kundalini yoga est une pratique traditionnelle, puissante, permettant d'équilibrer tous les plans de l'être: physique, psychologique, émotionnel et spirituel.

Le kundalini Yoga vous aidera pour:

- Traverser plus sereinement les stress de la vie
 - Maintenir **tous les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé** (prévention des maladies).
 - Vous recharger en énergie vitale et mieux gérer cette énergie.
 - Améliorer la qualité de votre sommeil.
 - A être plus centré, plus à l'écoute de vous même et des autres.
 - Mieux maîtriser et canaliser vos émotions.
 - Prendre du recul sur vos difficultés physiques et psychologiques, mieux les gérer et ainsi améliorer vos comportements dans la vie familiale et professionnelle.
 - Devenir plus conscient de ce qui se passe en vous et autour de vous et ainsi apprendre à le transformer dans un sens positif.
 - Développer votre optimisme et votre joie de vivre.
 - Développer votre capacité à donner de l'amour et votre aptitude à en recevoir.
- Il vous fournit des techniques extrêmement nombreuses et variées , que vous pouvez choisir en fonction de vos buts prioritaires et de vos aspirations. Il est accessible à tous , quelque soit votre âge , votre état de santé ou vos handicaps .

Cours en groupe, individuel et par le net

Reprise des cours: 19 septembre - **Cours d'essai gratuit** - *Inscription toute l'année*
Association Les Sens De La Vie: **06 37 65 16 33** - www.tantra-yoga-danse.com