

**Le kundalini yoga** est une pratique traditionnelle, puissante, permettant d'équilibrer tous les plans de l'être: physique, psychologique, émotionnel et spirituel. Il est complet et axé essentiellement sur la respiration. il se compose, d'asanas, de mudra, de contractions dans le corps, de mantra.

Un cours dure une heure et se décompose de la manière suivante : pratique de postures (associées à des mudras et des respirations), relaxation et méditation

**Le kundalini Yoga** vous aidera pour:

- Traverser plus sereinement les stress de la vie
- Renforcer votre système immunitaire en maintenant tous les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé (prévention des maladies et des virus !!).
- 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 .