

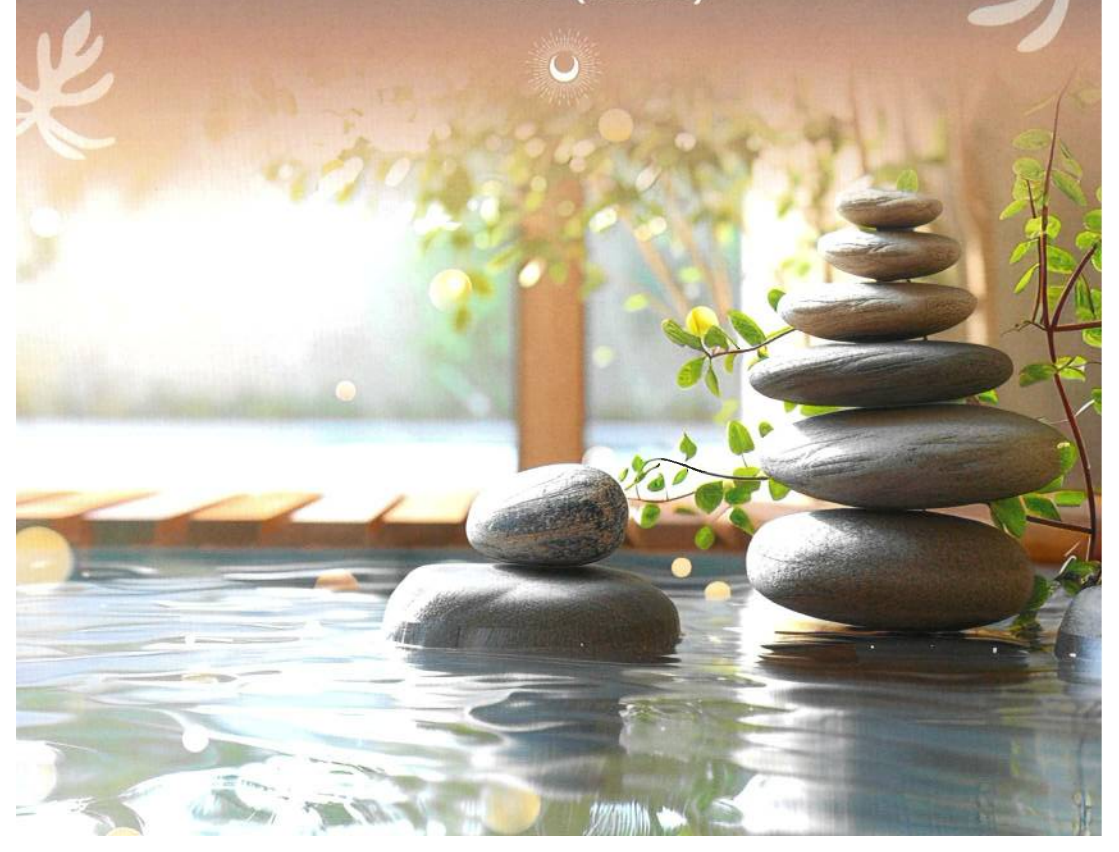


Cours de YOGA KUNDALINI

Avec Pascale BOUDAY,
certifiée par la fédération internationale de Kundalini yoga (KRI)

Cours tous les Lundis
de 18h30 à 20h00

à la salle Jean-Charles CLERC
à MORRE (Mairie)



Le Yoga Kundalini travaille sur
tous les plans de l'être humain et aide

**Au niveau
physique :**

À renforcer le système immunitaire, le système nerveux et le système glandulaire en les faisant travailler de concert.

À recharger en énergie vitale et mieux gérer cette énergie.

**Au niveau
émotionnel :**

À dépasser des blocages affectifs, intégrer des mémoires de relations passées, et développer une nouvelle intimité avec soi.

À être plus centré, plus à l'écoute de nous-même et des autres.

**Au niveau
psychique :**

À apporter de la clarté d'esprit, une meilleure résistance au stress, un discernement et une confiance en soi accrue.

À améliorer la qualité de notre sommeil.

Cette technologie combine avec précision et conscience, la respiration, les postures, la relaxation et la méditation en privilégiant l'utilisation du son avec le chant de mantras pour équilibrer le système glandulaire, renforcer le système nerveux, accroître la capacité pulmonaire et purifier le sang.

Tarifs : 200€

+ 6€ d'adhésion au CASC

2 cours d'essais offerts

Renseignements et inscriptions auprès de Pascale BOUDAY

📞 06 79 10 32 03 ✉ boudaypascale@yahoo.fr