

Yoga : Les jeudi Kundalini

A partir du jeudi 24 septembre 2020, l'association le Paradoxe des Simples propose des séances de Kundalini yoga avec Monsieur Frédéric Bonhomme professeur de yoga.



Voici comment Frédéric décrit cette pratique :

"Le Kundalini Yoga est constitué de pratiques corporelles (asanas) dynamiques et statiques, d'exercices respiratoires (pranayama) variés et parfois sophistiqués, de visualisations, et de l'utilisation des fermetures (bandha et moudra) permettant de concentrer souffles et énergies. Il intègre la relaxation ainsi qu'un très large éventail de méditations, de chants et de répétitions de sons sacrés (mantras).

La pratique agit sur la circulation de l'énergie vitale, appelée Kundalini par les yogis, qui s'en trouve activée pour un meilleur équilibre physique et mental."

Périodicité : Tous les jeudi hors vacances scolaires

Horaires : de 18h30 à 20h

Lieu : Salle bleue – Revel

Tarif : Adhérents à l'association : 215€

Bulletin d'inscription à rendre avec votre règlement.

Tapis personnel obligatoire pour des raisons sanitaires.

Infos et renseignements :

contact@le-paradoxe-des-simples.fr

Ou 06.78.73.95.39

Ou directement à l'Herboristerie

Le Paradoxe des Simples

63, montée des Allières – 38420 Revel.



Le Paradoxe des Simples