

Kundalini Yoga :

A partir de septembre 2022, 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 (hors vacances scolaires):

Mercredi 9h-10h30

Jeudi : 18h30-20h

Lieu : Salle bleue – Revel

Tarif : Adhérents à l'association : 215€

Bulletin d'inscription à rendre avec votre règlement.

Séance d'essai gratuite.

Tapis personnel obligatoire.

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