**ATELIER KUNDALINI YOGA**

**KUNDALINI & VIBRATIONS**

## CONTEXTE

Animateur du stage : Martine Fourteau

Lieu : Grande Salle CCFV

Date : Samedi 18 mars 2023

Horaires : 14h30 à 17h

Public : Adultes

Tarifs : 20€ adhérent / 24€ non adhérent

## DESCRIPTIF

**Accueillir le Printemps**

Nous allons développer notre potentiel créatif situé au niveau du 2ème chakra, découvrir le/la magicien.ne qui est en vous afin de co-créer votre quotidien. Etre pleinement conscient de ce potentiel en allant toucher ce qu'il y a d’essentiel en vous. S'ouvrir, se déployer pour accueillir le renouveau. Sentir, désirer pour créer

Déroulé de(s) séance(s) :

- Pratique de kundalini yoga

- Relaxation aux gong ou/et bols d'alchimie

- méditation (kirtan)

// Les participant(e)s doivent venir avec leur plaid. //

Le Kundalini Yoga

C'est une technologie holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être à partir de séries (appelées « kriyas ») utilisant le souffle, le rythme, des postures dynamiques ou statiques, le son (sous forme de mantras), la relaxation et la méditation.

Il est considéré comme le « yoga originel » dans la mesure où il réunit dans le corpus de ses techniques de nombreuses formes de yoga.

Sa pratique agit sur la circulation de l’énergie vitale, appelée Kundalini, qui s’en trouve activée pour un meilleur équilibre physique et mental.

Régénère le corps, le mental et chasse le stress, il aide à se recentrer.

Le Kundalini peut vous aider à...

- Traverser plus sereinement les périodes de stress de la vie

- Maintenir tous les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé et prévenir les maladies.

- Vous recharger en énergie vitale et mieux gérer cette énergie.

- Améliorer la qualité de votre sommeil.

- 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 optimisme et joie de vivre.

- Développer votre capacité à donner de l’amour et votre aptitude à en recevoir.

Le Kundalini Yoga fournit des techniques nombreuses et variées, que vous pouvez choisir en fonction de vos objectifs prioritaires et de vos aspirations. Il est accessible à tous, quel que soit l’âge, l’état de santé ou les handicaps. Il ne requiert aucune adhésion à un système philosophique ou religieux.