



KUNDALINI YOGA

DANS VOTRE REGION

Le Kundalini yoga est à la portée de tous :

- Les asana sont des exercices adaptables à vos capacités: durée, variante (sur chaise ou avec des coussins ou bien des supports)
 - Les méditations ne requièrent aucunes conditions physiques
 - Les mantra, chants vibratoires, résonnent à l'intérieur de vous, dans l'écoute et mentalement vous pouvez chanter : le mental ne fera pas la différence
 - Les exercices de respiration (pranayama) sont abordés avec pédagogie et chacun y trouvera son rythme
-
- Tous les cours ont une durée de 1h30 à 2h00.
 - Cours hebdomadaire ponctuel: 12 euros
 - Cours hebdomadaire trimestriel payable d'avance : 11 euros.
 - Cours à la carte plusieurs fois par semaine 10 euros
 - Cours particulier 52 euros

**Professeure de Kundalini Yoga
diplômée 3HO international,
Edith PERREVE
"Satya Dev jeet."**

**Vous pouvez me joindre au
06 14 69 46 85**



Qu'est ce le yoga ? Son but et ses bienfaits

Le yoga est un art ancestral de pratiques physiques qui relie le corps et l'esprit. Venu des pays orientaux il avait pour but d'harmoniser le corps pour y puiser l'énergie nécessaire à l'équilibre mental.

Dans son authenticité, le yoga est d'abord une pratique spirituelle.

En sanskrit il signifie : "union, unir, réunir, tenir ensemble".
C'est la rencontre de la conscience Universelle avec la conscience individuelle.

C'est un rendez vous de soi à Soi avec Dieu.

Avec les kriya, enchaînement de postures statiques ou dynamiques, et ses exercices de respiration, le yoga réconcilie la personne avec son corps et sa force vitale.

L'esprit est plus libre, plus calme, plus disponible à l'ouverture des champs des possibles qu'est la vie.

Il réorganise l'équilibre du corps dans toutes ses fonctions : glandulaire, cardiaque, respiratoire, nerveux, sensorielle et mentale. L'énergie vitale circule mieux. Maux de tête, douleurs, raideurs, stress, indigestion, anxiété, insomnie, fatigue, faiblesse sont soulagés, voir oubliés.

La pratique régulière du yoga permet de retrouver un esprit vif, créatif et intuitif.

Une paix et un bonheur intérieurs s'installent.

Aujourd'hui dans notre monde occidental le yoga est assimilé au développement personnel, au bien être en soi d'épanouissement.

Sous diverses formes et courants de pensée, le yoga a été galvaudé mais reste à travers les âges une pratique d'enseignements philosophiques.



Qu'est ce le Kundalini Yoga ?

Depuis des siècles et des siècles le Kundalini yoga était transmis au sein de la lignée de yogis comme un trésor qui était réservé d'initié à initié.

Venu de l'Inde, il fût introduit aux Etats Unis par Yogi Bhajan , puis en Europe dans les années 1970.

Le Kundalini yoga est une discipline, une technologie de la conscience humaine : corps-mental, esprit.

C'est un yoga particulièrement puissant et dynamique constitué de pratique physique (Kriya) avec diverses postures (asana), d'exercice de respiration (Prayanama), de méditation silencieuse ou chantée, de mantra (Chants vibratoires sacrés), de mudra (position des mains).

La relaxation, guidée, silencieuse ou bien dirigée, fait partie intégrante de ses bienfaits.

Sa pratique réunit le pouvoir de la science et du potentiel de chaque individu.

Le Kundalini yoga permet d'obtenir un système immunitaire fort, des glandes vigoureuses, un système nerveux résistant, une bonne circulation et une conscience des conséquences de nos habitudes.

La respiration est au centre de ses outils : elle rétablit le rapport à soi par une respiration consciente.

Il travaille sur l'endurance, l'intégrité vers un mental neutre.

Il réunit toutes les techniques des autres yoga.

Il travaille sur le corps, sur les cellules, sur le « mental », l'égo et sur les émotions.

C'est un Raj Yoga ; le roi des yogas.

Le Kundalini yoga est un formidable outil de transformation, de changement pour atteindre la « vraie conscience » en utilisant sa propre énergie corporelle, physique et mentale.