

# Kundalini Yoga



**Mercredi à 18h30**

dès le 9 septembre 2020

Salle Balmont 07240 St Jean Chambre

**Cours d'essai gratuit sur réservation:**

**06.02.71.65.38**

Venez découvrir ce yoga très complet, qui combine respirations, enchaînement de postures, relaxation, méditations et mantras.

Au plaisir de vous rencontrer et de vous faire découvrir ce yoga millénaire, qui éveille et harmonise l'énergie de vie à l'intérieur de chacun de nous.

Cours agréé par la FTKY, la Fédération de Tantra Kundalini Yoga.  
Le premier cours est gratuit, sur réservation

**[www.anjikayoga.fr](http://www.anjikayoga.fr) / [contact@anjikayoga.fr](mailto:contact@anjikayoga.fr)**

**Chaîne you tube: Anjika Kundalini Yoga / Facebook: Anjika kundalini yoga**

# A la rencontre d'un yoga de l'énergie,

## le kundalini yoga :

### **POSTURES DYNAMIQUES - RESPIRATIONS - RELAXATION – MEDITATIONS**

Le Kundalini Yoga est une science millénaire, issue de la tradition, on l'appelle le Yoga originel ou "Yoga mère". En cela il réunit dans sa technologie toutes les formes de Yoga, y compris le Hatha Yoga qui est le plus connu dans le monde occidental.

"Kundalini" est l'éveil de la force de vie, une force vitale présente en chaque individu, potentiel énergétique à la disposition de la créativité, pour l'épanouissement de la conscience. Par un travail spécifique, il agit entre autre sur la souplesse de la colonne vertébrale et sur le tonus musculaire. Il a également une influence bénéfique sur l'équilibre mental et cérébral.

Les techniques du Kundalini Yoga sont constituées par des postures dynamiques et statiques (asanas), des techniques respiratoires très sophistiquées (pranayama), des sons chantés (mantras), en intégrant la relaxation et la méditation. Ce sont des techniques qui s'adaptent à tous. L'enseignement se transmet dans un souci d'exactitude et de fidélité à la tradition qu'il pérennise.

Le Yoga peut aider à gérer les stress, à maîtriser et canaliser les émotions, à prendre du recul sur les difficultés physiques et psychologiques, à améliorer les comportements dans la vie familiale et professionnelle, à prendre confiance en soi et à développer un esprit positif.

Yoga vivant, le Kundalini Yoga séduit par son rythme, son caractère un peu martial, ses chants sacrés (mantra) et sa forme structurée apportant équilibre et harmonie. Son point fort est la rapidité des effets produits par la pratique. Surnommé le "Yoga des nerfs solides", il apporte le sentiment d'une force toujours renouvelée et avec l'expérience, il permet de se sentir plus résistant physiquement et psychologiquement.

Le Kundalini Yoga s'adresse à tous. Il est un bon soutien pour les entraînements sportifs, il permet de développer volonté et endurance. Il est une bonne préparation à la concentration dans certains arts martiaux. Depuis quelques années, il est également très prisé dans le monde artistique (danse – théâtre). Chacun y trouvera son compte en se laissant guider par un professeur averti et expérimenté. Cette pratique passe avant tout par l'expérience et permet à chacun d'en récolter les fruits.

**Plus d'informations au 06.02.71.65.38**

**[contact@anjikayoga.fr](mailto:contact@anjikayoga.fr) [www.anjikayoga.fr](http://www.anjikayoga.fr)**

**Chaîne you tube: Anjika Kundalini Yoga / Facebook: Anjika kundalini yoga**