

le kundalini yoga

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une technique de yoga qui vise l'éveil de l'énergie conscience (kundalini), potentiellement présente en chacun de nous. Une pratique holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être, à partir du souffle, de postures dynamiques ou statiques, du son, de la relaxation et de la méditation.

QUELS EN SONT LES BÉNÉFICES ?

Ce yoga équilibre et renforce le système nerveux, glandulaire et immunitaire, travaille sur le système digestif et favorise l'assouplissement du corps et le tonus musculaire. Appelé aussi yoga de la force nerveuse, il agit sur l'équilibre mental, permet une meilleure gestion des émotions : il libère le stress et développe l'optimisme et la joie de vivre.

LE TANTRA-YOGA

C'est une nouvelle technologie créée par le fondateur de l'École du Tantra, Jean-Jacques Rigou. Elle intègre le Kundalini Yoga, la danse libre et intuitive, la relaxation, la méditation chantée et la méditation silencieuse.

11 COURS HEBDOMADAIRES DANS 5 QUARTIERS :

- **BEAULIEU** : mardi à 12h20 - jeudi à 12h30
Maison des Associations, 12 rue Anatole de Monzie (mardi)
Espace Animation Accoord, 4 rue Marc Vaubourgoin (jeudi)
- **BUTTE SAINTE-ANNE** : lundi à 10h30
Activ'Jazz Dance, 2 bd Honoré De Balzac
- **CANCLAUX / MELLINET** : mardi à 19h - mercredi à 18h45 - jeudi à 19h et 20h30 (Tantra-Yoga)
Atelier de Sculpture Françoise Boudier, 1 imp. des Armateurs
- **PLACE BRETAGNE** : lundi à 20h30 - mardi à 12h30
Le 8, 8 rue Mercœur
- **SAINT-DONATIEN / D'ALLONVILLE** : mardi à 20h30 (Tantra-Yoga)
jeudi à 18h30
Le Plateau 25, 25 Rue des Rochettes

Les cours sont accessibles à tou(te)s, quels que soient votre âge et votre condition physique. N'hésitez pas à nous contacter : yoga@gobinda.fr / Tél : 06 52 50 04 90

TARIFS

- 275 €/an ou 100 €/trimestre
- Tarif réduit pour demandeur(se) d'emploi et étudiant(e)



www.gobinda.fr