



## INFORMATIONS



GUEBWILLER UGA

**PROFILS :** Enseignante Kundalini Yoga



Début le mardi 23 septembre 2025

**PRE REQUIS :**

Aucun et ouvert à tous.



DURÉE : 01:30

**MATERIEL :**

Prévoir une tenue souple et ample, un tapis, un coussin, une couverture, une serviette et une gourde d'eau.

**CODE ACTIVITÉ :** 10GU661

**Prix :** **186.00 €**

## DESCRIPTION

Dans une ambiance conviviale, venez partager un moment de conduite à la réalisation du SOI. Dans cet atelier, vous apprendrez à équilibrer vos chakras, à purifier vos énergies, à vous relaxer, à monter votre vibration et à gérer votre stress.

Le cours est réparti en 6 phases :

- salutations (chant mantra)
- échauffement
- kria (8 chakras différents)
- méditation dynamique
- relaxation
- fermeture (Chant mantra)



## OBJECTIFS

L'éveil du Kundalini Yoga est le moyen le plus rapide pour :

- établir un lien entre votre corps, votre mental et votre âme
- comprendre les chakras, leurs pétales, leurs sons, leurs infinis, leurs relations et leurs pouvoirs
- éveiller votre conscience

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	23-09-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	30-09-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-10-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	14-10-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	04-11-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	18-11-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	25-11-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	02-12-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	09-12-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	16-12-2025	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	06-01-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	13-01-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	20-01-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	27-01-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER