



## INFORMATIONS



GUEBWILLER UGA



Début le vendredi 30 janvier 2026



DURÉE : 01:00

PROFILS : Enseignante Kundalini Yoga

PRE REQUIS :

Aucun et ouvert à tous.

MATERIEL :

Prévoir un tapis ou un coussin.

CODE ACTIVITÉ : 10GU835

Prix : **126.00 €**

## DESCRIPTION

Les vibrations sonores des gongs font vibrer l'air mais aussi l'eau. Or, notre corps est composé à 70 % d'eau. Les vibrations sonores font donc vibrer l'eau du corps et agissent sur la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.

Les gongs ayant des tailles différentes, leurs sonorités le sont également. « Certains ont des ondes très graves, en dessous de 20 Hertz. Elles ne sont pas entendues par l'oreille, mais elles le sont par le corps. Le cerveau génère, comme les gongs, des ondes delta. Il se synchronise donc sur l'onde, ce qui lui permet d'entrer dans un état de conscience modifié, et de déconnecter son mental. »



## OBJECTIFS

Cette technique de méditation sonore de groupe ne demande aucun effort physique et offre un massage intérieur relaxant dont les bienfaits durent plusieurs semaines

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	30-01-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	06-02-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	13-02-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	06-03-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	13-03-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	20-03-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	27-03-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	10-04-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	01-05-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	22-05-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	29-05-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	05-06-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	12-06-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	19-06-2026	19:00	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER