



## INFORMATIONS



GUEBWILLER UGA



Début le mardi 22 septembre 2026



DURÉE : 01:00

PROFILS : Enseignante Kundalini Yoga

PRE REQUIS :

Aucun et ouvert à tous.

MATERIEL :

Prévoir un tapis ou un coussin.

CODE ACTIVITÉ : 11GU833

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
Mardi	22-09-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	29-09-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	06-10-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	13-10-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-11-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-11-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-11-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	24-11-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	01-12-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	08-12-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	15-12-2026	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-01-2027	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-01-2027	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-01-2027	17:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER