



## INFORMATIONS



GUEBWILLER UGA



Début le mardi 22 septembre 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Enseignante Kundalini Yoga

PRE REQUIS :

Aucun et ouvert à tous.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 11GU661

Prix : **189.00 €**

## 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	22-09-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	29-09-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	06-10-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	13-10-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-11-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-11-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-11-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	24-11-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	01-12-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	08-12-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	15-12-2026	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-01-2027	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-01-2027	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-01-2027	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER