



INFORMATIONS



GUEBWILLER UGA



Début le mardi 13 février 2024



DURÉE : 01:30

Prix : **168.00 €**

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 : 8GU0666

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	13-02-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	20-02-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-03-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-03-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	26-03-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	02-04-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	09-04-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	16-04-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-05-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	14-05-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	21-05-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-05-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	04-06-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Mardi	11-06-2024	18:30	01:30	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER