



Kundalini Yoga à Draillant

Venez essayer le Kundalini yoga :
- le **lundi soir à 19h** à l'école primaire de Draillant
- le mardi soir à 18h au Centre des Savoyances à Anthy

Renseignements au **06 24 79 63 01**

1 cours d'essai gratuit (1h30)
Le trimestre 135 € L'année 340 €
Carte de 10 cours 125€ (valable 6 mois)
Début des cours le lundi 2 septembre 2024

Qu'est ce que le kundalini yoga ?

C'est un yoga millénaire, joyeux et dynamique, accessible à tous. Il est complet et incorpore des exercices de respiration, des postures dynamiques ou statiques, des méditations chantées avec mantras ou silencieuses. Sa pratique est conçue pour éveiller l'énergie créatrice qui dort en chacun de nous, appelée Kundalini.

C'est un yoga qui offre un chemin vers plus de conscience.

La pratique régulière du Kundalini yoga apporte de nombreux bienfaits, tant sur le plan physique que mental. Elle renforce le système immunitaire, pacifie les émotions, apaise le mental, réduit le stress et éveille la créativité...

Le Kundalini yoga peut vous aider à :

- traverser plus sereinement les périodes de stress de la vie,
- maintenir les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé,
- vous recharger en énergie vitale,
- être plus centré, plus à l'écoute de vous-même et des autres,
- améliorer la qualité de votre sommeil,

...

Le but du Kundalini yoga est de vous guider vers ce que vous êtes vraiment afin de vivre dans la paix et la sérénité.



Pour bien pratiquer le Kundalini Yoga

Voici quelques conseils afin de vous aider dans le début de la pratique :

- 1. Soyez à jeun** au minimum 2 heures avant de pratiquer, il est très désagréable de pratiquer le Kundalini yoga le ventre plein.
- 2. Avant de rentrer dans la salle de cours :** Éteignez votre portable ! Si vous arrivez en retard, installez-vous discrètement.
- 3. Soyez confortable :** Portez une tenue souple et confortable. Apportez avec vous une serviette de plage et/ou une petite couverture (plaid), pour vous allonger dessus et vous couvrir pendant les relaxations.
- 4.** Pensez à venir avec une gourde d'eau et à **boire suffisamment** avant, pendant et après la pratique, afin de favoriser l'élimination des toxines.
- 5. Soyez présent à vous-même ! Sauf indication contraire, gardez les yeux fermés pendant que vous pratiquez un exercice**
- 5. Ne forcez pas votre corps. Adaptez votre pratique à vos capacités et à votre situation !** Le professeur vous donne des indications, mais c'est vous qui pratiquez le Kundalini Yoga. Vous pouvez décider d'arrêter, de ralentir ou de reprendre une posture. Par contre il est bon de tenir les exercices de résistance qui ne touchent pas à la structure du corps.
- 6. Il est recommandé aux femmes en période de menstruation de ne pas insister sur les exercices avec contraction du ventre/bas ventre (Mulband) ainsi que la respiration du feu.**
- 7. Respirez !** Sauf indication contraire, respirez toujours par le nez de façon à capter le prâna (énergie vitale) contenue dans l'air.
- 10. Tenez bon ... et vous serez soutenu.** Avec un peu de patience, les résultats viendront progressivement, en fonction de votre investissement dans la pratique. Ayez confiance en vous et l'Univers vous soutiendra !

NB : si vous êtes enceinte :

Demander l'avis du médecin suivre plutôt un cours de yoga prénatal (yoga doula).