

Cours exceptionnel Kundalini yoga

Patricia Iveton

Lundi 22 avril

11h-13h

PARTIE 1 / Les outils du Kundalini pour le contrôle du poids

Au-delà de l'aspect esthétique, l'accent du contrôle du poids est de casser la couche de graisse à l'intérieur du corps par les pressions apportées par les exercices.

Même si on est mince, on a les bénéfices de l'augmentation de la circulation dans les tissus internes. Les bienfaits se ressentent dans l'énergie, la légèreté du corps, la fraîcheur du teint et la clarté mentale.



PARTIE 2/ Méditation pour lutter contre les accoutumances.

C'est une des méditation médicale du kundalini yoga.

Nous sommes souvent dépendants. Quand ce n'est pas du tabac, de l'alcool, de médicaments ou de drogues on est dépendants consciemment ou inconsciemment de l'approbation, la reconnaissance, de certaines émotions, des histoires que l'on se raconte, de la télévision, de nos peurs.

C'est bien souvent un déséquilibre dans la glande pinéale qui donne l'impression que ces dépendances mentales ou physiques ne peuvent être rompues. Cette méditation équilibre la glande pinéale.

Une longue relaxation permettra d'intégrer cette pratique.

Tarif : 22€ ou à prendre sur vos cartes.

Inscriptions / Réservations : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net