

COURS EXCEPTIONNEL KUNDALINI YOGA DIMANCHE 31 JANVIER DE 15h à 17h

Avec Patricia Iveton

« Relax and release fear »



Ce set (ou krya) de Kundalini Yoga travaille sur les glandes et les organes . En faisant circuler l'énergie stagnante dans le foie et les reins (sièges de la colère et de la peur) nous construirons la vitalité et l'endurance. Chaque méditations et pranayama renforcent également le système nerveux.

Patricia Iveton a été formée en 2009 selon les enseignements de Yogi Bhajan par l'école Amrit Nam Sarovar par Karta Singh Khalsa(fédération française de Kundalini Yoga, FFKY, IKYTA, 3H0) . Elle est également certifiée en Shiatsu de relaxation .

Le Kundalini Yoga est une science et un art . Il travaille sur tous les plans de l'être en harmonisant et régénérant le corps , le mental et l'émotionnel.

La combinaison du souffle, des postures en mouvement souvent, des mudras , parfois de mantras permet un travail au niveau cellulaire (ainsi que musculaire)

C'est un outil puissant pour rééquilibrer les systèmes nerveux, glandulaire, lymphatique, digestif.

Très rapidement, **une vitalité nouvelle arrive qui permet la santé, la joie, la belle tranquillité.** L'espace s'amplifie à l'intérieur et à l'extérieur , **l'intuition et la conscience** se développent et s'éveillent !

En pratiquant, nous expérimentons dans la conscience notre valeur d'humains .