



Patricia Iveton

Samedi 11 et dimanche 12 juin 2022

Les outils du Kundalini Yoga – L'intuition // 15h-17h30

Nous avons, toutes et tous, au cours de nos expériences, collecté divers moyens pour prendre soin de notre bien-être, santé, conscience. Avec cette nouvelle série d'ateliers « Les outils du kundalini » je vous propose d'approfondir la pratique et l'expérience de certains outils du kundalini yoga.

Il s'agit d'utiliser spontanément et simplement ces outils pour mieux intégrer les bienfaits de la pratique.

Une des définitions pour le mot intuition peut être : la connaissance directe et immédiate de ce qui est. On pourrait rajouter : la capacité à convertir les idées en actions harmonieuses.

Cette fois le travail principal se situe au point entre les sourcils : ajna, glande pituitaire ou hypophyse. C'est la glande « maîtresse » celle qui commande. C'est là que les canaux principaux (ida et pingala) se rassemblent, là que les polarités ne sont plus opposées et qu'il nous est donné de voir plus loin, entre les lignes des oppositions. La pratique nous fera explorer : méditation, exercices de coordination, mantras vibratoires, respirations, postures en mouvement pour équilibrer les hémisphères.

La technologie du kundalini yoga travaille sur la stimulation du système méridien – muscle – organe et permet de rétablir l'équilibre de notre nature en faisant circuler l'énergie vitale. De cette circulation vitale et curative découle notre santé et notre unité.

Tarifs & Inscriptions

28 euros – 50 euros pour les 2 ateliers // momoyoga.com/samasthitiparis

Les deux ateliers sont différents et complémentaire l'un avec l'autre– vous pouvez donc venir aux deux ateliers ou à un seul. `

Patricia Iveton

Pour Patricia, la découverte du yoga se fait avec le Kundalini.

Le yoga prend sa source dans la vie. On pratique sur le tapis pour être heureux, en paix et actif dans sa vie, hors du tapis. La qualité de la présence, la capacité à ressentir et à agir, la joie sont des bienfaits de la pratique. Depuis cette révolution personnelle, Patricia enseigne pour partager et transmettre les outils de cet art et de cette science.

Certifiée en kundalini yoga (lignée de Yogi Bhajan), elle est également formée en Yin, Restorative, et Dynamic Yoga.



Tout au long de la saison 2021-2022, Patricia Iveton vous propose une toute nouvelle série d'ateliers, organisée en 2 ateliers complémentaires les samedis et dimanches : **Les outils du Kundalini Yoga**. Avec cette nouvelle série d'ateliers, Patricia vous propose d'approfondir la pratique et l'expérience de certains outils du kundalini yoga. Il s'agit d'utiliser spontanément et simplement ces outils pour mieux intégrer les bienfaits de la pratique. Savoir se servir des outils crée la confiance qui permet la pratique personnelle, clé du yoga ! A chaque atelier, nous allons travailler avec un ou plusieurs krya (série d'exercice mis en synergie) mais aussi avec des exercices spécifiques, pranayamas et méditations dédiés au sujet de l'atelier.