



Patricia Iveton

Samedi 2 et dimanche 3 juillet 2022

■ Les outils du Kundalini Yoga – Le cœur // 15h-17h30

Dans ces derniers ateliers de la saison « Les outils du kundalini » nous allons découvrir et d'expérimenter des pratiques yogiques dédiées au cœur. Le cœur est la pompe musculaire de l'appareil circulatoire. Il assure la bonne distribution du sang dans notre corps. Il est question de mouvement, de rythme. Avec gentillesse nous allons activer cette pompe par le mouvement, faire de l'espace au cœur dans la cage thoracique en travaillant sur la colonne vertébrale et le diaphragme notamment. Harmoniser le rythme du cœur fait de phase de quiétude et de battements. Circulation et flexibilité. Le cœur est au centre, un espace subtil de rencontre entre les chakras inférieurs et supérieurs, entre recevoir et donner, entre le ciel et la terre. C'est un chemin spirituel depuis le respect de soi vers la relation à l'autre. Un chemin de conscience et de liberté. La pratique nous fera explorer : pranayama, postures dynamiques, immunité, endurance, ouverture. 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. Accessible à toutes et tous.

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.