



## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le mardi 26 septembre 2023



DURÉE : 01:30

**PROFILS :** Enseignante Kundalini Yoga

**PRE REQUIS :**

Aucun et ouvert à tous.

**MATERIEL :**

Prévoir une tenue souple et ample, un tapis, un coussin, une couverture, une serviette et une gourde d'eau.

**CODE ACTIVITÉ :** 8GU0668

**Prix : 168.00 €**

## DESCRIPTION

Dans une ambiance conviviale, venez partager un moment de conduite à la réalisation du SOI. Dans cet atelier, vous apprendrez à équilibrer vos chakras, à purifier vos énergies, à vous relaxer, à monter votre vibration et à gérer votre stress.

Le cours est réparti en 6 phases :

- salutations (chant mantra)
- échauffement
- kria (8 chakras différents)
- méditation dynamique
- relaxation
- fermeture (Chant mantra)

## OBJECTIFS

L'éveil du Kundalini Yoga est le moyen le plus rapide pour :

- établir un lien entre votre corps, votre mental et votre âme.
- comprendre les chakras, leurs pétales, leurs sons, leurs infinis, leurs relations et leurs pouvoirs
- éveiller votre conscience

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-09-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-10-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-10-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-10-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-11-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	14-11-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	21-11-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-11-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-12-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-12-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-12-2023	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	09-01-2024	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	16-01-2024	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	23-01-2024	18:30	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER