La séance de kundalini yoga
se pratique en blanc
et se déroule en 3 temps :

1- un krya

Une série de postures statiques ou dynamiques

- Pour assouplir le corps, étirer les muscles
- Pour renforcer les systèmes nerveux, glandulaires
- Pour rééquilibrer et stimuler les fonctions vitales
(circulation, digestion, élimination, énergie sexuelle).

2- une relaxation

Pour intégrer les effets des différentes postures, s'apaiser,
se régénérer mentalement et physiquement.

3- une méditation

*Silencieuse ou avec chant d'un mantra**

Pour retrouver le silence intérieur,
source de créativté, d'harmonie et de conscience.

Les mantras
sont des mots ou séquences verbales de langues anciennes.
La vibration produite par la sonorité des mots correspond à la vibration de la chose qu'il désigne. Quand on récite un mantra, on génère une vibration, c'est cette dernière qui possède un pouvoir de transformation.

KUNDALINI
YOGA

Faites le plein d'énergie,
Venez essayer le kundalini yoga !

Postures
dynamiques

Relaxation

Méditation

Chaque dimanche, à 10H
Aux jardins des possibles
Rue des jardins, 20 1300 Limal
- places limitées -
Inscription chez Fançoise de Garady au 0478/ 29 04 91

« Le **Kundalini yoga** *est un outil pour entrer dans une connaissance de soi, non pas par l'intellect mais par l'expérience et l'écoute de son ressenti … un outil pour tourner le regard à l'intérieur et laisser se révéler la présence. »*
…
« Puissant, précis, complet et ludique, il combine des postures statiques (asanas) et des mouvements alliés à la respiration, des techniques de souffle, des bandhas (contractions musculaires internes), des mudras (positions des mains et des doigts), des mantras (vibrations sonores), la relaxation et la méditation pour apporter un équilibre au corps et à l'esprit. »

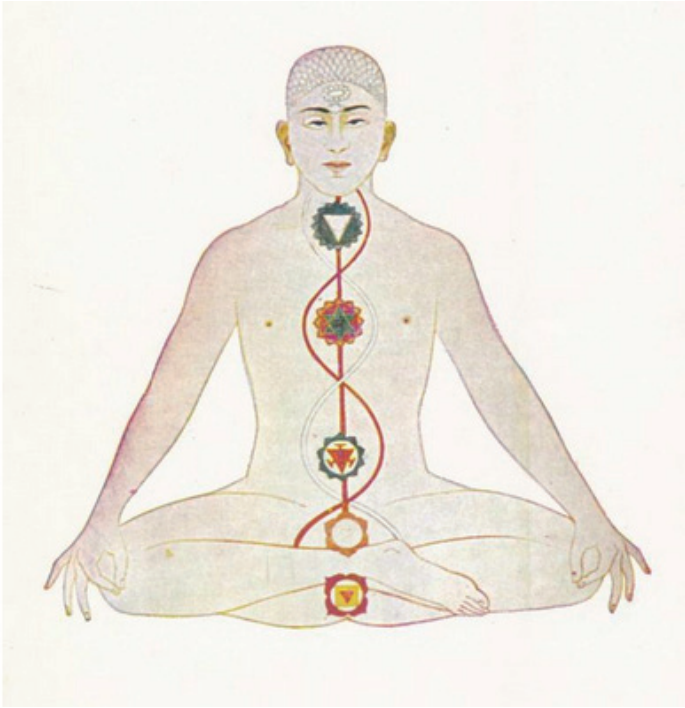
Par l'alchimie de ces techniques, l'énergie se débloque, le corps se détend, le mental s'apaise, les émotions se pacifient.

Infos pratiques:
Une séance de yoga dure 1H15 et se déroule en 3 phases:
- les asanas, postures dynamiques ou statiques,
- la relaxation
- la méditation/ chant de mantra

Matériel utile: *un tapis de yoga, un coussin deméditation (zafu), un plaid et une bouteille d'eau*

15 eur. */séance*
13 eur.*/séance pour un engagement sur 10 séances (130 Eur.)*
À verser sur le compte: BE98 0016 5630 3793 au nom de de Garady Françoise

« Kundalini » *fait référence à cette force vitale, à ce potentiel d'énergie créatrice présente au plus profond de chacun, disponible mais souvent assoupie et représentée par un serpent endormi et lové à la base de la colonne vertébrale.*



Le kundalini Yoga nous vient d'Orient où il s'est transmis oralement depuis l'aube des temps comme une tradition de sagesse au service de l'élévation de l'homme. Bien que traditionnel et oriental, il n'en n'est pas moins tout à fait adapté à l'homme et à la femme modernes. Il se propose avant tout comme un « art de vivre » donnant les moyens de s'épanouir physiquement, mentalement et spirituellement. Au-delà de toute idéologie, de tout dogme, et de tout esprit sectaire, il nous propose une voie de libération qui réconcilie conscience et énergie, masculin et féminin, profane et sacré.