



ATELIER KUNDALINI YOGA AVEC MARION THYS

“Voyage vers Soi à travers le Kundalini Yoga”

Entre détente et activation du corps, venez retrouver l’harmonie et l’équilibre sur tous les aspects de votre vie grâce à une séance de Kundalini Yoga.

Le Kundalini Yoga, pourquoi ?

- 1 / Pour être moins en réaction avec tes proches et t’apaiser plus rapidement
- 2 / Pour être plus patient.e avec ton entourage
- 3 / Pour te sentir plein.e d’énergie pour affronter ta journée
- 4 / Pour avoir plus de discernement dans ton quotidien et faire des choix éclairés
- 5 / Pour expérimenter des outils concrets pour t’apaiser et affronter les défis du quotidien

Au programme :

- Enchaînements de postures de Yoga, dynamiques et/ou statiques
- Pranayamas (respirations)
- Accompagnement par les mantras
- Relaxation sonore au son des carillons et bol tibétain

Durée : 1h30

Accessible à toutes et tous à partir de 18 ans

