

Après votre journée de travail

Vous apprécierez le fait de garder une heure pour vous à vous occuper de vous et uniquement de vous. C'est ce qu'on appelle le **développement personnel** dont voici une définition :

« La notion de développement personnel s'applique à tout ce qui est ou peut être mis en œuvre par chacun de nous, spontanément ou par des **techniques diverses** pour acquérir une maturité psychique toujours plus grande, développer ses possibilités de **créativité**, **libérer sa vraie personnalité** du souci des apparences.

La tendance actuelle du développement personnel est de considérer que cette recherche de maturité psychique concerne autant le **corps** que **l'esprit** et mène à leur **unification**. »

C'est la capacité que nous avons d'améliorer notre **bien-être** dans tous les domaines de notre vie.

Le Yoga Kundalini est une voie de développement personnel. Grâce au travail **physique** et **mental**, le Yoga améliore notre bien-être au fur et à mesure des cours.

Vous sentirez les **effets positifs** de la pratique au fil des semaines.

Cours en salle Saison 2018-2019



Salle UNIS-VERS 21,
21 bd Jacques Millot
Jeudi (à partir du 6 septembre 2018)
19 H 15 à 20 H 15 & 20 H 30 à 21 H 30

AVRILLÉ

Salle Beep-Harmonia
47 rue de la Nouette, 49240 Avrillé
Vendredi (à partir du 7 septembre 2018)
18 H 00 à 19 H 00

TARIFS

42 cours : 10 € le cours
**[Inscription en cours d'année calculée ainsi :
10 € par cours]**
Et toujours le 1^{er} cours sans engagement.

Renseignements :

Rocard Thierry : 06 78 13 44 84
thierry@yoga-kundalini-angers.com
www.facebook.com/Thierry.Rocard.Kudrat

YOGA KUNDALINI ANGERS

SAISON 2018 - 2019

EN SALLES

À qui s'adresse le Kundalini Yoga ?

Selon les enseignements de
YOGI BHAJAN

Pour **Yogi Bhajan**, fondateur de cette école de Yoga « *Le Kundalini Yoga appartient à ceux qui le pratiquent* », **vous n'avez besoin d'aucune expérience préalable pour débiter votre pratique.**

Vous vous sentirez en **meilleure forme**, **plein d'énergie** et pourrez faire **face au stress** et à **vos obligations** avec plus de **facilité**.

Quels bienfaits pouvez-vous retirer d'une pratique régulière du Yoga ?

De nombreuses études scientifiques publiées régulièrement montrent l'**efficacité** du yoga dans de **nombreux domaines**.

Si les bienfaits du yoga sont importants lorsque l'on souffre d'une pathologie, ils sont encore plus spectaculaires lorsque l'on est en pleine forme.

Les bienfaits sont multiples, notamment sur la **diminution du stress**, l'amélioration du **sommeil**, la diminution des **douleurs** dues à notre mode de vie de civilisé.

Nos **capacités** à rester **concentré, stable émotionnellement** et **plein d'énergie** rejaillissent sur nos **relations**, notre **travail** et notre **joie de vivre**.

De plus, c'est un excellent moyen de se dépayser et cela coûte moins cher que d'aller en Inde ! **Venez tester !** Le premier cours est **sans engagement**.



Nouveautés 2018-19

Cette année nous nous connecterons aux **émotions positives**, celles qui nous font progresser.

J'enseigne toujours la technique d'Éveil de l'Énergie Kundalini.

Ensuite libre à vous d'atteindre l'Éveil comme je l'ai atteint le 8 mai 2015.

Plusieurs cours seront dédiés aux techniques **les plus puissantes** que j'ai découvertes ces 19 dernières années : pour **éliminer** les traumatismes, pour contrôler les émotions, pour Éveiller Kundalini, etc.



Comment se passe un cours de Kundalini Yoga ?

Un cours est généralement composé de **trois parties** :

- **une série d'exercices, composée de postures dynamiques combinées avec des respirations particulières,**
- **une relaxation profonde,**
- **une méditation différente à chaque cours**

Les effets du Kundalini Yoga :

Ce mélange dynamique contribue à réduire le stress, à diminuer la négativité et à éliminer la dépression.

Après une pratique, vous vous sentirez bien, à la fois détendu et plein d'énergie. Vous expérimenterez la sérénité et la joie naturelles d'un être humain éveillé.

Cette année vous apprendrez une **technique d'Éveil de la Kundalini**, dont la 1^{ère} partie vous donnera **une énergie inépuisable**.