

Après votre journée de travail

Vous apprécierez le fait de garder une heure à prendre soin 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 2019-2020

AVRILLÉ

Salle Beep-Harmonia
47 rue de la Nouette, 49240 Avrillé
Lundi (à partir du 2 septembre 2019)

18 H 00 à 19 H 00

ANGERS

Salle UNIS-VERS 21,
21 bd Jacques Millot
Jeudi (à partir du 5 septembre 2019)

19 H 15 à 20 H 15

&
20 H 30 à 21 H 30

Saint-Martin-du-Fouilloux

Salle Ness Harmonie
Les Fromalières
Vendredi (à partir du 6 septembre 2019)

19 H à 20 H

TARIFS

10 € le cours

Renseignements :

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

YOGA KUNDALINI ANGERS

SAISON 2019 - 2020

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**.

Y.K.A
Yoga
Kundalini
Angers

Nouveautés 2019-20

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**.

Cette année nous étudierons :

- une méditation de Kundalini Yoga par mois.
- nous ferons aussi un exercice de Yoga Nidra par semaine.
- une respiration particulière sera étudiée tous les mois.

Ainsi que les moyens pour :

- Éliminer les **traumatismes**,
- **contrôler les émotions**,
- **éveiller Kundalini**,
- utiliser le **lâcher-prise**, 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
- la méditation du mois,
- Une relaxation 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**.