**Kundalini yoga à Saint-Brice**

**Reprise des cours le mercredi 17 septembre**

Le Kundalini Yoga est un yoga puissant et accessible à toutes et à tous, basé sur une pratique corporelle (postures statiques et dynamiques) et respiratoire (techniques variées et sophistiquées). Il intègre la relaxation, la méditation (chantée avec mantra ou silencieuse) et agit sur la circulation de l’énergie vitale (Kundalini).

Il renforce le dos, le système immunitaire et glandulaire, assouplit le corps et agit sur le plan psychologique pour chasser le stress, se recentrer et se pacifier émotionnellement.

Une séance d'essai est offerte. N'hésitez pas à venir découvrir ce yoga atypique et très efficace !

Tous les mercredis en période scolaire

265 euros l’année (33 cours) ou 120 euros la carte de 10 cours

De 19h00 à 20h15 salle du Bourg

Cours ouvert à tous à partir de 16 ans

Contact : Valérie Gauthier 0620835594

www.valerie-gauthier-bien-être.fr / vgauthier.baudrais@gmail.com