



STAGE DE KUNDALINI YOGA/KRIYA MUDRA/ETATS DE CONSCIENCE

Stage animé par Laurent Montels

*Un stage de 3 jours pour découvrir ou approfondir l'énergie psychique en pratiquant des techniques issues du kundalini yoga, des kriya- Mudras et des postures du Hatha Yoga.
Sont prévus également plusieurs exposés sur les états modifiés de Conscience induit par la méditation.*

Programme type d'une journée :

7h15 – 8h30 – Pranayamas et kriya mudras (sauf le 1er jour).
8h30 – 9h30 – Petit déjeuner.
9h30 – 12h00 – Kundalini Yoga.
12h30 – 14h15 – Déjeuner.
14h15 – 15h00 – Yoga Nidra.
15h00 – 16h00 – Exposé.
16h00 – 16h30 – Pause.
16h30 – 17h30 – Postures en relation avec le corps psychique.
17h30 – 18h15 – Pratique méditative.
19h00 – Diner.

Ce stage représente un programme très complet pour dénouer les tensions corporelles, harmoniser son énergie et développer sa sensibilité. Le stage se termine dimanche à midi (après le déjeuner).

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

lydiebonanmontels@outlook.fr ou 0685061170

INSCRIPTION EN LIGNE SUR : <https://www.meditoyoga.org/incriptions/>

OU PAR COURRIER :

Envoyer un chèque de 80 euros d'acompte (non remboursable après 21 jours avant le début du stage) accompagné de vos coordonnées en précisant la date de votre inscription à l'adresse suivante :

Anjali
114 rue Michel de Montaigne
33350 Castillon la Bataille