

KUNDALINI YOGA E MEDITAZIONE

Nel rispetto degli insegnamenti di Yogi Bhajan

Presso l'associazione Olistica Il MACROCOSMO piazza Madison, 4

Borgochiesanuova – Mantova

Fortemente gradita la prenotazione

346 1893914 - 335 343289



Le lezioni si terranno:

Lunedì dalle 19 alle 20.30

Martedì dalle 9 alle 10.30

Lo yoga è una pratica spirituale che unisce corpo – mente - spirito.

Kundalini Yoga è lo Yoga della consapevolezza che stimola e accompagna il risveglio dell'energia Kundalini situata alla base della colonna vertebrale.

In una classe di Kundalini Yoga praticheremo un Kriya ovvero una sequenza di esercizi e posture (asana) usando con consapevolezza il respiro (pranayama), mudra (posizioni delle mani) canto o vibrazione di mantra e meditazione. Attraverso questa pratica vivrete un'esperienza di unione profonda con voi stessi all'interno del vostro spazio sacro.

Le lezioni sono aperte a tutti, non è richiesta alcuna preparazione fisica e sono adatte a tutte le età.

Sarete guidati da Ram Deva Kaur (Barbara) insegnante certificata 3HO – KRI – IKYTA con Gurmukh Kaur Khalsa al Golden Bridge.

Portare abbigliamento comodo, tappetino, telo o coperta per il rilassamento e per chi lo desidera un supporto o cuscino.

Vi aspettiamo, la prima lezione di prova è gratuita.

Sat Nam (Barbara)