

Kundalini Yoga

avec Gian Dasprem Singh

**Le lundi soir à 20h15 au centre SAADH SANGAT
(Paris 10^{ème})**

**Le samedi à 12h30 au centre TERRE et CIEL
(Paris 13^{ème})**

Pratique de yoga qui touche les différents plans de l'Être (*physique, émotionnel, mental*) et active la circulation de l'énergie vitale, appelée **Kundalini**, pour retrouver un meilleur équilibre.

La pratique comporte des enchaînements combinant le souffle, le rythme, des postures dynamiques ou statiques, du chant (*mantras*), de la relaxation et de la méditation.

Cours ouverts à tous - **20 € à l'unité** (*autres forfaits mensuel, trimestriel, semestriel et annuel possibles*)



**06.25.90.82.08 - giandasprem.singh@gmail.com
www.kundalini-paris-experiences.fr**