

Kundalini Yoga

avec Gian Dasprem Singh

- **Le lundi soir à 19h30** (Centre SAADH SANGAT - Paris 10^{ème} - m^o Gare de l'Est)
- **Le mardi soir à 19h** (Palais de la Femme - Paris 11^{ème} - m^o Charonne)
- **Le jeudi matin à 7h15** (Espace JAYA - Paris 20^{ème} - m^o Jourdain)
- **Le samedi midi à 12h30** (Salle paroissiale de la Paroisse Saint-Jean des deux moulins - Paris 13^{ème} - m^o Nationale)

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 : 10€ (cours d'essai) - **20€** (à l'unité) - **72€** (forfait mensuel) - **210€** (forfait trimestriel) - **315€** (forfait semestriel) - **500 à 900€** (forfait annuel en fonction du nombre de cours hebdomadaires)

Cours individuel : 60€

