

# Château Anand

## Sangat Association

vous propose de découvrir ou de continuer  
votre pratique du Kundalini Yoga

Yoga cours le jeudi 18h30



**Château Anand**  
Puygirault  
86260 Saint Pierre de Maille  
Pour tout renseignements et réservation  
[welcome@chateau-anand.eu](mailto:welcome@chateau-anand.eu)  
09.66.88.81.01

# Kundalini Yoga

## à Saint Pierre de Maille





## Qu'est ce le Kundalini Yoga ?

Avec un éventail très large de techniques, le Kundalini Yoga est un yoga dynamique et puissant qui permet l'épanouissement et l'harmonisation de tous les aspects de l'être humain.

Les exercices de Yoga peuvent renforcer tout le système nerveux, améliorer la circulation sanguine, augmenter la capacité respiratoire, tonifier l'appareil digestif, et stimuler la sécrétion des glandes. Basé sur des exercices physiques, des respirations spécifiques, des mudras et des mantras, le Kundalini Yoga agit sur le physique, le mental et le spirituel. Chacun y puisera ce qu'il cherche.

Le mental se stabilise, les nerfs se calment graduellement et permettent à la conscience d'affiner sa sensibilité.

## Comment se déroule un cours de yoga ?

Ce cours est ouvert à tous, aucune condition physique, niveau, ou expérience préalable de yoga n'est requise.

Pour commencer un cours de Kundalini Yoga, nous chantons trois fois le mantra "Ong namo Guru Dev namo". Cela met le cours sous la protection de la lignée du Kundalini Yoga.

Après un échauffement, un kriya kundalini est pratiqué pendant une heure suivi par une relaxation.

Le cours de Yoga se termine par une courte prière pour que l'énergie de notre pratique soit bénéfique pour tous. Puis pour clore le cours, nous chantons 3 fois le mantra "Sat Nam" ("la vérité vient de notre cœur").

---

### Autres renseignements :

10 € par cours, 100 € pour 11 cours,  
200€ pour 25 cours.

Le premier cours est gratuit.



## Yogi Bhajan

Maître du Yoga Kundalini.  
Il a importé la pratique du Yoga Kundalini en Europe dans les années 1970.

