

# Kundalini Yoga

**A partir du 5 septembre 2022**

**Tous les lundis soirs de 18h30 à 20h00  
Salle des fêtes d'Obersoultzbach**

**Première séance découverte gratuite sur RDV**

Pour tout renseignement, contactez : [rich.wagner@live.fr](mailto:rich.wagner@live.fr) & 06 68 01 50 26

Le Kundalini Yoga est basé sur un ensemble de techniques ancestrales d'environ 5000 ans tout à fait adapté pour aider à relever les défis de notre vie moderne. Il utilise des postures (asana) statiques ou dynamiques, des techniques de respiration (pranayama), la position des mains (mudra), la relaxation et la méditation silencieuse ou chantée. Ces différentes techniques du Kundalini Yoga pratiquées avec patience et régularité permettront d'harmoniser le système énergétique, de se reconnecter avec soi et de trouver la santé, la vitalité et l'équilibre émotionnel quel que soit votre âge.