



## Yoga kundalini

avec HÉLÈNE DECARPIGNIES

Le yoga *kundalini* est un des yogas les plus originels. Dynamique et puissant, ses effets bénéfiques se ressentent dès les premières séances. L'analogie essentielle entre la kundalini et la voix permet d'aborder celle-ci sous un angle beaucoup plus vaste que le seul aspect sonore. L'acte vocal, plus ancré dans le corps, plus efficace mais aussi plus simple, redevient source de partage, de plaisir, pour mieux « laisser chanter à travers soi ».

Ouvert à tous, groupes de 6 personnes maximum

11

N° 11 : 8 séances le **lundi**  
2 groupes : 17h à 18h30 & 18h30 à 20h

les 19 octobre, 9, 16, 30 novembre, 14 décembre 2009  
& 4, 18 janvier, 1 février 2010

Des séances supplémentaires pourront être proposées à partir de mars 2010

Frais pédagogiques : 185 €