



Kundalini Yoga (petit groupe)

Description	Le Kundalini Yoga est aussi appelé Yoga de la conscience. L'objectif de ce cours est la connaissance de soi afin d'atteindre un état de paix intérieure et un équilibre énergétique. Cette pratique est bénéfique pour tous, indépendamment de l'âge, de l'ethnie ou de la croyance et se base sur la science du mental et du corps physique afin d'élever l'esprit.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Introduction à la philosophie du Kundalini Yoga.● Enchaînement de postures.● Exercices de respiration et de concentration.● Relaxation et méditation.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tous
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Renforcer son système nerveux.● Réduire le stress.● Amplifier la capacité pulmonaire et améliorer la respiration.● Améliorer son système immunitaire.● Trouver ou retrouver une paix intérieure.
Attestation	Aucun
Informations supplémentaires	A apporter : <ul style="list-style-type: none">● une petite couverture
Date	02.04.2019 - 30.04.2019 / E_1166156
Horaire	10:30 - 12:00 h
Jours	Ma



Kundalini Yoga (petit groupe)

Durée 5 Jours de cours. Total 7.50 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 150.00

Lieu du cours Rue Jaquet-Droz 12, 2300 La Chaux-de-Fonds

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	02.04.2019	10:30 - 12:00
	2 Ma	09.04.2019	10:30 - 12:00
	3 Ma	16.04.2019	10:30 - 12:00
	4 Ma	23.04.2019	10:30 - 12:00
	5 Ma	30.04.2019	10:30 - 12:00