

Gilles et Pascale LOUP - EIRL TRESUNIONYOGENT  
15 rue Jules Lemaître - 33100 BORDEAUX  
[tresdunionyogent@orange.fr](mailto:tresdunionyogent@orange.fr)  
[www.tresdunionyogent.fr](http://www.tresdunionyogent.fr)  
Port. : 06 27 03 10 94 (Gilles) - 06 87 88 87 60 (Pascale)  
SIRET : 753 035 633 00027

## **JOURNEE DE PRATIQUE COUPLEE**

### **KUNDALINI YOGA / MANDALA**

***OUVREZ VOTRE CŒUR,  
STIMULEZ VOTRE CREATIVITE  
OSEZ VOUS RETROUVER VOUS-MÊME***

Pascale et moi avons le plaisir de vous convier à une journée complète de pratique couplée KUNDALINI YOGA / MANDALA le dimanche 6 février 2021, de 9h à 17h00, dans la salle de La Bastide située au 15 rue Jules Lemaître – 33100 BORDEAUX. Le plan d'accès détaillé est consultable sur le site Internet [www.tresdunionyogent.fr](http://www.tresdunionyogent.fr).

Cette journée sera donc placée sous le signe de la créativité :

- En kundalini yoga, travail sur le deuxième chakra (Svadhīhāna), le plus puissant centre d'énergie, pour vous permettre de sublimer votre énergie sexuelle et la transformer en énergie créatrice et en énergie de vie ;
- En mandala, récupération de l'énergie du matin pour la laisser s'exprimer dans une belle créativité artistique, dans le respect des règles du mandala.

#### **KUNDALINI YOGA (matin)**

La matinée sera réservée autant à la découverte du kundalini yoga pour les personnes sans expérience qu'au développement de sa pratique pour les plus aguerries. Dans une ambiance détendue et chaleureuse, vous pourrez vous ouvrir à vous-même et expérimenter les bienfaits de cette technique ancestrale. La matinée sera ponctuée de périodes de relaxations et de méditations, ainsi que d'une pause plus longue en milieu de matinée.

L'intensité du cours sera adaptée à tout public et les débutants sont les bienvenus. Merci simplement de nous l'indiquer si tel est le cas et d'arriver un peu en avance (8h45) pour que les quelques rudiments nécessaires à la pratique sereine du Kundalini Yoga vous soient donnés avant le démarrage de la matinée.

#### **MANDALA (après-midi)**

L'après-midi vous permettra de découvrir la technique du mandala. Véritable support de méditation créé par vous-même, le mandala est une pratique spirituelle à part entière, faisant appel à votre créativité intérieure, puissante, et souvent inexploitée. Vous serez les premiers surpris par vos propres réalisations, reflétant votre beauté intérieure et votre force créatrice.



**MATERIEL NECESSAIRE**

- Pour le kundalini yoga : tenue blanche de préférence, tapis de sol, coussin, couverture
- Pour le mandala : vos mains et votre créativité.

**REPAS DE MIDI**

Un repas de midi végétarien vous sera servi, que nous prendrons et partagerons ensemble sur place.

**PARTICIPATION**

Une participation de 70 € par personne est demandée, incluant :

- L'animation pour les deux pratiques ;
- Le repas de midi ;
- La fourniture du matériel de peinture et de dessin, y compris le support pour peindre.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Veillez vous inscrire par retour de courriel dès que possible, pour nous permettre une organisation efficiente. Le nombre de places est limité à 8 personnes, dans l'ordre des inscriptions reçues.

**PARTICIPATION PARTIELLE**

Une participation partielle, soit le matin seulement, soit l'après-midi seulement, est possible, sous les conditions suivantes :

- la priorité sera donnée aux inscriptions à la journée complète ;
- le prix de chaque demi-journée est de 35 € ;
- le repas pris ensemble à midi est réservé aux personnes inscrites à la journée complète.

**JE PARTICIPERAI A LA JOURNEE COUPLEE KUNDALINI YOGA / MANDALA LE DIMANCHE 6 FEVRIER 2021 A LA BASTIDE. JE SERAI ACCOMPAGNE(E) DE ..... PERSONNES.**

**NOM DES PARTICIPANTS :**

**JOURNEE / DEMI-JOURNÉE (laquelle?)**

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

Nous vous remercions de votre réponse.

Chaleureusement,

Pascale et Gilles