

KUNDALINI YOGA : tresdunionyogent®

Du Trait d'Union à Très d'Union

Pascale et Gilles LOUP - EIRL TRESUNIONYOGENT

15 rue Jules Lemaître - 33100 BORDEAUX

tresdunionyogent@orange.fr

www.tresdunionyogent.fr

Tél : 05 56 97 37 42 - Port. : 06 27 03 10 94 / 06 87 88 87 60

SIRET : 753 035 633 00027

MATINÉE DE PRATIQUE KUNDALINI YOGA

Nous avons le plaisir de vous convier à une matinée de pratique de Kundalini Yoga le dimanche 11 février 2024, de 9h00 à 12h30 (arrivée souhaitée à 8h45), dans la salle de La Bastide située au 15 rue Jules Lemaître – 33100 BORDEAUX. Le plan d'accès détaillé est consultable sur notre site Internet www.tresdunionyogent.fr.

Le but d'une telle matinée est autant de découvrir le kundalini yoga pour les personnes sans expérience que de développer sa pratique pour les plus aguerries. Différentes activités inhabituelles dans les cours de semaine seront proposées autour du kundalini yoga, le tout dans une ambiance détendue et chaleureuse. La pratique 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 pour que nous puissions vous donner quelques rudiments nécessaires à la pratique du Kundalini Yoga avant le démarrage de la matinée. Merci aussi d'arriver un peu en avance pour les débutants (avant 8h45).

Une participation de 35 € par personne est demandée.

Veuillez vous inscrire par retour de courriel dès que possible, pour nous permettre une organisation efficiente. Le nombre de places est limité à 11 personnes, dans l'ordre des inscriptions reçues.

Nous vous remercions de votre réponse.

Chaleureusement,

Pascale et Gilles