

# Kundalini yoga

**dynamisme · inspiration · bain de jouvence**

mercredi 18h30-19h45 sur Zoom

La Kundalini est votre potentiel créatif, votre muse, votre élan vital. C'est le dénominateur commun à toutes les formes d'auto-guérison, d'inspiration et d'évolution. Composé d'enchaînement dynamiques et statiques, le yoga Kundalini alterne les efforts intenses puis légers afin de faire travailler le coeur, le corps et la dimension spirituelle de l'être. C'est un yoga de l'énergie et de la vitalité qui améliore, à tous les âges, l'ensemble des systèmes internes du corps (musculaire, nerveux, lymphatique, digestif, glandulaire, immunitaire ...). Permet de se régénérer mentalement, de chasser le stress, de se recentrer et de se pacifier émotionnellement. On s'autorise à bouger de manière différente, respirer à fond, chanter et avoir l'audace d'être pleinement conscient.e pour briller de tous nos feux. Développe l'optimisme, la joie de vivre et la circulation de l'amour.

# Yin yoga

**flexibilité · détente · sérénité**

mardi 18h30-19h30 sur Zoom

Tout en douceur et en étirements, le Yin Yoga vise à rétablir l'harmonie naturelle du corps et de l'esprit par la relaxation profonde et la stimulation du flux énergétique. On ralentit, on respire, on s'étire, on lâche-prise pour améliorer la flexibilité, renforcer les tissus conjonctifs (tendons et ligaments) et procurer une sensation de calme profond. Accessible à tous types de corps et états de santé.

# Méditation

**concentration · intuition · harmonie**

mercredi 12h-13h sur Zoom

Des techniques simples pour vous ancrer dans le moment présent; découvrir plusieurs approches (Pleine conscience, Bouddhisme Zen, Yoga kundalini ...); développer une relation plus intime avec vous-même pour une vie plus sereine et responsable; et acquérir de nombreux outils pour développer une pratique personnelle qui corresponde à vos besoins. Quelques bénéfices connus d'une pratique régulière : baisse l'hypertension artérielle, réduit les crises d'anxiété, baisse le taux de cholestérol et réduit du risque de maladies cardiovasculaires, aide à la concentration, développe l'intuition, accroît la capacité d'amour et harmonise les relations affectives...

# Cours particuliers

Chez moi à Arles ou en visio

Pour se lancer ou se relancer, pour prendre soin d'une difficulté passagère ou chronique (anxiété, concentration, flexibilité, digestion, équilibre glandulaire, sens de la vie ...) ou tout simplement pour se sentir chouchouté.e dans sa pratique.

## Kundalini yoga

**Hope · Inspire · Regenerate**

Wednesday 11:30AM-12:45PM CST on Zoom

Kundalini is your creative potential, your muse, your vital impetus. It is the common denominator for all forms of self-healing, inspiration and evolution. Composed of dynamic and static sequences, Kundalini yoga alternates intense and light efforts in order to work the heart, the body and the spiritual dimension of the being. It is the yoga of energy and vitality which improves, at all ages, all the internal systems of the body (muscular, nervous, lymphatic, digestive, glandular, immune ...). Allows you to regenerate mentally, to drive away stress, to refocus, and to pacify emotionally. We allow ourselves to move in a different way, breathe deeply, sing, and have the audacity to be fully aware in order to shine bright . Develops optimism, "joie de vivre" and the circulation of love.

## Yin yoga

**Stretch · relax · just be**

Tuesday 11:30AM-12:30PM CST on Zoom

Gentle yet deep, Yin Yoga aims to restore the natural harmony of body and mind by deep relaxation and stimulation of energy flow. We slow down, we breathe, we stretch, we let go to improve flexibility, strengthen connective tissues (tendons and ligaments) and provide a feeling of deep calm.

## Meditation

**concentration · intuition · harmony**

Wednesday 5AM CST on Zoom

Simple techniques to anchor yourself in the present moment; discover several approaches (Mindfulness, Zen Buddhism, Kundalini Yoga...); develop a more intimate relationship with yourself for a more serene and responsible life; and acquire many tools to develop a personal practice that meets your needs.

Some known benefits of regular practice: lowers hypertension, reduces anxiety attacks, lowers cholesterol levels and reduces the risk of cardiovascular disease, helps concentration, develops intuition, increases the ability to love, and harmonizes emotional relationships ...

## Private classes

At my home in Arles or on Zoom everywhere

To get started or to relaunch, to take care of a temporary or chronic difficulty (anxiety, concentration, flexibility, digestion, glandular balance, meaning of life ...), or just to feel pampered in your practice.

**See English version on page 2**

