

## Kundalini yoga

**dynamisme · inspiration · bain de jouvence**

lundi 18h30 au Méjan (Arles) & mercredi 18h30 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 18h & 19h15 au Méjan (Arles)

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 12h30-13h15 au Méjan (Arles)

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 de l'hypertension artérielle, réduction des crises d'anxiété, baisse le taux de cholestérol et réduction du risque de maladies cardiovasculaires, aide à la concentration, développe l'intuition, accroît la capacité d'amour et harmonise les relations affectives...

