

Le kundalini yoga:

Considéré comme la forme de yoga la plus complète, on le définit comme «yoga originel», la « mère de tous les yogas», le « yoga des nerfs solides ».

Il travaille sur le système nerveux et glandulaire, il rééquilibre les fonctions vitales, développe l'intuition, aide à trouver une paix intérieure, à se concentrer, à calmer le mental, à chasser le stress...

Il est accessible à tous, quelque soit la morphologie, l'âge et la souplesse. Il permet de détendre le corps, d'étirer les muscles, d'apaiser le mental et les émotions, d'augmenter la capacité respiratoire, et l'oxygénation du corps, de renforcer le système immunitaire...

Kundalini: désigne l'énergie primordiale présente en chaque être humain. Elle évolue en son canal principal situé le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

C'est un outil très puissant pour le développement personnel et l'estime de soi.

Quelques informations utiles :

- Un cours dure 1h 15 environ.
- Dans la mesure du possible, arriver 10 min plus tôt pour les échauffements, le retour au calme et la concentration.
- Merci d'informer la professeure en cas de problèmes de santé. Vous êtes les bienvenu.e.s pour échanger sur vos ressentis après un cours.
- Éviter de trop manger avant une pratique, prévoir une gourde d'eau.
- Tenue blanche et souple de préférence:
- le blanc unifie le groupe, travaille sur le champ magnétique. La couleur blanche a peu de connotations négatives.
- Prévoir un tapis, un coussin assez dur et haut pour l'assise, et une bonne couverture pour la relaxation.

Tarifs

Forfait annuel: (payable en 1 seule fois en début de saison, possibilité de répartir sur les 3 ou 4 premiers mois)

- Individuel: 1 cours/semaine: 290 €
- Couple ou famille (2 pers) : 500 €
- Tarif solidaire et étudiant: 250 €

Tarif trimestriel:

- Individuel: 1 cours/semaine: 110 €
- Couple ou famille (2 pers) : 190 €
- Tarif solidaire et étudiant : 70 €

Carte renouvelable pour 10 séances 110€

Licence / Adhésion: 15€

(La Fédération assure tous ses membres. La licence donne le droit de participer à toutes les activités proposées par les associations, centres et école de la Fédération)

Chèques vacances et sportifs acceptés

Kundalini Yoga

2026-2027

Tous les lundis de 18h15 à 19h30
Tous les mardis de 18h30 à 19h45

un cours d'essai gratuit

Salle du Gué Rouget
1 Rue Morin
St René 22120 Hillion



Association "Voie du Lotus"

Mail : yoga@voiedulotus.fr

Tél : 06 19 28 16 92

Site web : www.voiedulotus.fr

Facebook: Voie du Lotus Kundalini Yoga

Déroulement d'une séance:

- Échauffements
- Chants d'ouverture
- un Kriya (différentes postures)
- un temps de relaxation
- des techniques de souffle
- une méditation
- des mantras (syllabes, vibrations)

*«Le corps physique est un temple dans lequel «
nous pouvons déposer le trésor de la joie
de vivre»*

(Maître indien de kundalini yoga)



Cours animés par:

Anne Talbourdet

Animatrice petite enfance
Professeure de kundalini yoga
Formée à L'École du Tantra Kundalini Yoga
(FTKY) Château Laroque 33890 Juillac