

☯ Pratique intensive

Nous vous proposons tout au long de l'année, le dimanche matin, des matinées de pratique intensive de Kundalini Yoga.

☯ Stages thématiques

Les stages sont centrés sur un thème où diverses pratiques sont utilisées (Yoga, relaxation, méditation, sons, chant, communication, etc.)

☯ Marche méditative

Cette forme de méditation se pratique en extérieur. Conscience intérieure de la marche et conscience extérieure à travers nos sens.

Pour plus de renseignements sur nos activités et les dates, consultez notre site web :

**kundalini-yoga-pessac.org
kypessac@yahoo.fr**

Surnommé le

Yoga de la force nerveuse

Le Kundalini Yoga peut nous aider dans le monde d'aujourd'hui à mieux gérer le stress au quotidien, retrouver notre vitalité et notre joie de vivre l'instant présent.

Accessible à chacun, cette discipline est avant tout une voie de connaissance de soi.



**kundalini-yoga-pessac.org
kypessac@yahoo.fr**

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique

Saison 2020/2021

Cours de
Kundalini

YOGA

à Pessac



Association loi 1901
Kundalini Yoga Pessac

TARIFS DES COURS

TARIFS MENSUELS :

- 1 cours par semaine 35 €
- 1 cours par semaine étudiant..... 28 €
- 1 cours par semaine couple 60 €
- 2 cours par semaine 50 €

TARIFS TRIMESTRIELS :

- 1 cours par semaine 100 €
- 1 cours par semaine étudiant 80 €
- 1 cours par semaine couple 170 €
- 2 cours par semaine 150 €
- 2 cours par semaine étudiant 100 €

TARIFS ANNUELS :

(Payable en une seule fois en début de saison)

- 1 cours par semaine 250 €
- 1 cours par semaine couple 400 €
- 1 cours par semaine étudiant 200 €
- 2 cours par semaine 400 €

LICENCE FÉDÉRATION FTKY ET COTISATION ASSO.

La licence donne le droit de participer à toutes les activités proposées par les associations et centres de la Fédération FTKY dans l'année scolaire en cours.

- 1 année.....15€
- 1 année étudiant.....10€

COURS DE KUNDALINI YOGA

Reprise des cours hebdomadaires
le lundi 7 septembre 2020

LUNDI - 12h30

Lieu : Maison municipale du quartier de Noès, rue
Pierre Brossolette - 33600 PESSAC
Professeur : Sabine - Tel : 06 07 91 31 39

MARDI - 20h30

Lieu : Salle de **Monbalon**, 2 rue des Anciens de
l'A.F.N. - 33600 PESSAC
Professeur : Karine - Tel : 06 82 17 86 45

MERCREDI - 12h30

Lieu : Salle de **Saige** n°2, allée des mimosas -
33600 PESSAC
Professeur : Sabine - Tel : 06 07 91 31 39

JEUDI - 19h15

Lieu : Salle de France (quartier **Alouette**) -
33600 PESSAC
Professeur : Sabine - Tel : 06 07 91 31 39

Le 1^{er} cours est un cours d'essai gratuit

Note : Les cours durent 1h. Apportez un tapis de sol, un coussin ferme, une grande couverture chaude ainsi qu'une bouteille d'eau. Tenue souple, de préférence de couleur blanche. Arrivez 10mn avant le début du cours.

BAINS DE GONG & RELAXATION AU GONG

Début le 7 septembre 2020

LUNDI - 20h séances hebdomadaires

Taris une séance par semaine : 100€ / trim.
Tarif une séance tous les 15 jours : 60€/trim.
Séances d'essai 10€ - Adhésion KYP 7€

Lieu : Salle de **Monbalon**, 2 rue des Anciens de
l'A.F.N. - 33600 PESSAC
Animateur : Emmanuel - tel : 06 80 48 70 00

« Le son du gong à la capacité de nous libérer de blocages émotionnels, chasser les tensions qu'elles soient physiques ou mentales. C'est un bain vibratoire profond où chaque participant vit une expérience unique. Les vibrations imprègnent chaque cellule, chaque infime partie de votre corps et stimulent nos centres d'énergie. Vous êtes immergés dans les nappes d'harmoniques et guidés par la pulsation vivante et vibrante du gong. »

Plus d'infos :

<http://gongyoga.fr>

Séance d'essai gratuite en septembre

