

## ⑥ Pratique intensive

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

## ⑥ Stages thématiques

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

## ⑥ 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](http://kundalini-yoga-pessac.org)  
[kypessac@yahoo.fr](mailto: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](http://kundalini-yoga-pessac.org)

[kypessac@yahoo.fr](mailto:kypessac@yahoo.fr)

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

saison 2018/2019

Cours de  
Kundalini

# YOGA

à Pessac



Association loi 1901  
Kundalini Yoga Pessac

## TARIFS DES COURS

### TARIFS TRIMESTRIELS :

- 1 cours par semaine.....100 €
- 1 cours par semaine couple.....170 €
- 2 cours par semaine.....150 €
- 3 cours par semaine.....170 €

### Tarifs trimestriels étudiants :

- 1 cours par semaine.....80 €
- 2 cours par semaine.....100 €
- 1 cours par semaine couple.....120 €

### 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 €
- 3 cours par semaine et +.....500 €

### 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 10 septembre 2018

### **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 : Emmanuel - Tel : 06 80 48 70 00

### **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<sup>er</sup> 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 10 septembre 2018

### **LUNDI - 20h** séances hebdomadaires

Taris une séance par semaine : 100€ / trim.

Tarif une séance tous les 15 jours : 60€/trim.

Séances d'essai 10€, gratuites en septembre 2018

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://gong-vibration.fr>

