

# Kundalini Yoga



*tel qu'enseigné par Yogi Bhajan*

**Lundi : 19h45 à 21h15**

**Mercredi : 17h30 à 19h & 19h15 à 20h45**

} salle René Meunier  
mairie de Biard

**Vendredi : 18h30 à 20h**

Le Clos des Rocs - Poitiers

- **Ouverture du cœur**
- **Utilisation de ses énergies**
- **Techniques de respiration (Pranayamas)**
- **Pratique de concentration**
- **Alignement des Chakras**
- **Méditation : le 3<sup>ème</sup> œil**
- **Mantra, son et chant**

Attention : il y a cours 3 vendredis par mois en moyenne.  
Merci de consulter le planning des cours sur le site internet.

*Cours dirigés par Dyal Singh, professeur certifié de Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan depuis 2013. Dyal apporte joie, intensité et profondeur à ses cours.*

**Cours ouverts à tous dès 16 ans, hommes et femmes, débutant(e)s et expérimenté(e)s. Nous offrons 2 séances d'essai gratuites.**

**Pour plus d'informations, contacter Dyal Singh au 07 68 13 70 55**

**Pour votre confort, venez avec :**

**Une tenue souple et confortable, de préférence de couleur blanche.**

**Un tapis de yoga et une peau de mouton si vous en possédez une.**

**Une bouteille d'eau. Une couverture ou un plaid pour la relaxation.**

