

**STAGE INTERNATIONAL KUNDALINI YOGA AU MAROC
SAMEDI 15 ET DIMANCHE 16 DECEMBRE 2018
RABAT**

Animé par **Maître Anand Sharabi**, directeur fondateur de l'Ecole du Tantra, assisté par **Anand Meera**, directrice de la formation des enseignants de Kundalini yoga formés par cette école.

Au programme :

Postures, mouvement, chant de mantras, méditation dynamique et silencieuse, relaxation et cercle de parole.

Le Kundalini yoga dynamise le corps et l'esprit, éveille la force de vie et réduit les tensions nerveuses du corps. Il est un yoga traditionnel qui propose de nombreux bienfaits tels que la diminution du stress, le recentrage et la méditation. Il est ainsi possible de travailler au rééquilibrage en profondeur de l'ensemble des systèmes de votre corps.

Dans cette proposition, le Kundalini yoga est associé à la philosophie Tantra, vous permettant d'expérimenter, d'exprimer et de développer votre conscience, ainsi qu'accroître votre ouverture du cœur.

Vous vous offrez un temps de ressourcement profond en activant votre énergie vitale, pour plus de créativité et dynamisme au quotidien.

Il n'est pas nécessaire de connaître le yoga pour vous lancer. Ce stage est ouvert tous et toutes.

Horaires:

- Samedi 15 décembre de **10h00 à 13h00** et de **15h00 à 18h00**.
- Dimanche 16 décembre de **10h00 à 14h00**.
- Possibilité de déjeuner sur place (prévoir d'apporter votre repas) ou à l'extérieur

Prix: 1200 dhs

Lieu: Rabat, l'adresse sera communiquée dès votre inscription.

Pour tout renseignement complémentaire :

- Maroc: Soumiya (enseignante de Yoga) : 06 63 39 38 73
- France: 05 57 47 47 17 - jj.rigou@wanadoo.fr