

**NANCY KUNDAVEDA  
MEDECIN'GONG PLAYER**



*Kundalini Yoga & Bain de Gong*

**DIMANCHE 19 JUIN**

**16H00 - 18H30**

**STUDIO PILATES ET YOGA**

35 QUAI DU PRE LONG- 77400 LAGNY SUR MARNE

TARIF UNIQUE 60€ - INSCRIPTIONS SUR LE SITE DU STUDIO / <https://www.studio-pilates-et-yoga.fr/reserver-un-cours-studio-pilates-yoga-lagny-sur-marne>



# Qu'est ce que le Yoga Kundalini et un véritable Bain de Gong

2H30 DE VOYAGE EN IMMERSION TOTALE !

## Le Kundalini yoga :

C'est une discipline yogique ancestrale, dynamique et spirituelle, basée sur une pratique corporelle avec des postures statiques et dynamiques, des exercices de respirations guidées, de la relaxation, de la méditation active et des chants de mantras.

Le yoga kundalini est ouvert à tou.te.s quel que soit votre âge, votre état de santé ou vos handicaps. Chacun définira ses objectifs et besoins pour suivre à son rythme sa propre pratique. Il ne requiert aucune adhésion à un système philosophique ou religieux et serait plutôt enclin à nous libérer de toute vision réductrice de l'individu.

## Bain de Gong Thérapeutique :

Le contact sonore du gong peut être considéré comme "un toucher de Guérison". Il produit d'excellents résultats sur les personnes souffrant de troubles liés au stress, à la douleur chronique...Le bain de gong effectué selon la méthode de Yogi Bhajan et Yogi Navjeet favorise une relaxation profonde et apaise le mental, réduit immédiatement le stress et l'anxiété, génère une « réorganisation de l'énergie émotionnelle » et des sentiments qui s'inscrivent dans le corps...

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS N'HÉSITEZ PAS A ME CONTACTER**

**DIRECTEMENT NANCY 07 81 60 67 33**

**WWW.KUNDAVEDA.COM**

**INSTA : NANCY\_KUNDAVEDA**

**FACEBOOK : NANCY KUNDAVEDA**

