



Atelier collectif de yoga

Expérimenter et comprendre le Kundalini-Yoga

- Objectifs pédagogiques : expérimenter et comprendre un cours de Kundalini-Yoga pour une pratique régulière en totale conscience et confiance avec cette tradition de yoga.
- Public : yogis débutants ou confirmés en Kundalini-Yoga.
- Prérequis : pas de contre-indications médicales à la pratique du yoga.
- Lieu : Ateliers collectifs en centre de yoga.
- Durée : Deux heures.
- Fréquence : une séance suffisante.



06 72 78 23 35

guy@bonjour-yoga.fr

bonjour-yoga.fr