

# QU'EST-CE QUE LE KUNDALINI YOGA?

Un bel **outil** pour préserver physique et mental

Une **technique** précise, rapide, structurée et puissante

Une **découverte** de l'énergie originelle en chacun de nous, pour la stimuler, la redistribuer, la relâcher



**Générer l'énergie** par la pratique physique pour trouver le silence, **accéder à la méditation**, se tourner vers **la présence à soi**, coeur ouvert et dans l'humilité

On l'appelle "**le Yoga de la conscience**", car il recherche cet équilibre des différents plans de l'Être. On peut y inscrire sa dimension personnelle du Sacré, en ce sens où le premier objet Sacré est ici le Souffle.

