



Y'A-T-IL DES PRE REQUIS?

Le kundalini Yoga est accessible à tous. Le principe d'adaptation à chaque corps est systématique.

Il n'y a pas de "niveau" en Kundalini Yoga. Le niveau, c'est juste la volonté d'être là, sur le tapis, présent à soi.

La posture assise tailleur, fréquente, doit toujours être confortable et /ou adaptée.

Les effets sur la santé physique, émotionnelle voire spirituelle sont immédiats.

La clé est en nous, et ce yoga ménage l'espace de soin, de préservation et de soutien au corps, au mental et à l'esprit.

J'ai découvert le Yoga Kundalini en 2019, à la lecture d'un article sur internet.

Immédiatement appelée par cette pratique, j'ai commencé seule à me lever chaque matin pour peu à peu suivre des cours en ligne, en présentiel, puis me former au Level 1.

Je suis également formée au **Hatha/Vinyasa** yoga que je pratiquais déjà, et je ne conçois pas une pratique sans l'autre, le yoga kundalini venant donner **une immense profondeur et intensité au ressenti corporel**.

Le chant de mantras est devenu la pierre angulaire de ma pratique et de mes classes. Il parfait l'énergie corporelle déployée lors des asanas (postures). **Les mantras ont une place importante dans la pratique du kundalini.**

QUI SUIS-JE ?



J'ai opéré une reconversion professionnelle il y a 3 ans. Je me destinais au professorat (Lettres Modernes).

J'ai une passion pour l'histoire de l'Art et mon jardin, et suis maman d'un enfant de 7 ans.