

KUNDALINI YOGA / VERCORIN

Un week-end Yoga selon les enseignements de Yogi Bhajan ouvert à tous.

Le Kundalini Yoga est le yoga de l'éveil de la conscience. Dynamique et énergétique, il agit en profondeur sur les plans physique, émotionnel, Le Kundalini Yoga est le yoga de l'éveil de la conscience. Dynamique et énergétique, il agit en profondeur sur les plans physique, émotionnel, psychique et spirituel.

Une séance se compose de pranayamas – respirations, d'un kriya – séquence de postures et d'exercices aux effets physiologiques ciblés, d'une relaxation qui permet l'intégration des effets produits et d'une méditation qui utilise mantras, focalisation énergétique et postures spécifiques.

Il n'y a rien de plus efficace pour développer la capacité d'être heureux au milieu des épreuves et reconnaissant pour chaque moment de la vie.

Dates

- du 28.08.2020 au 30.08.2020 chaque vendredi, samedi, dimanche

CONTACT

Victoria Retreat & Spa
Rue Centrale 5
3967 Vercorin

+41 (0)27 565 90 13
[info@victoria-](mailto:info@victoria-vercorin.com)
[vercorin.com](http://victoria-vercorin.com)

Caractéristiques

- Sur réservation CHF 30 :
 - Vendredi : 18:30 - 20:00
 - Samedi : 08:30 - 10:00
 - Samedi soir : 18:30 - 20:00
 - Dimanche : 08:30 - 10:00

Informations pratiques

- 4 cours de yoga de 90 mn (Tapis fournis si réservation, pensez à vous munir d'une couverture)
- *Ouvert à tous, cours de yoga 90mn : 30.-CHF

Documents utiles

[Retour à la recherche](#)