

# KUNDALINI YOGA

C'est le yoga de l'énergie, puissant et dynamique.



Il permet :

## Par des postures (asanas)

- De renforcer les systèmes nerveux et glandulaire.
- De rééquilibrer et stimuler les fonctions vitales.
- D'assouplir le corps, les articulations et le système musculaire.

## Par des respirations (pranayamas)

- De maîtriser le plan émotionnel.
- De stimuler la circulation de l'énergie vitale en fortifiant les systèmes respiratoire et circulatoire.

## Par la relaxation

- D'éliminer les stress et de se régénérer physiquement et mentalement

## Par la méditation

- De se recentrer et se concentrer plus aisément
- De retrouver la créativité et l'harmonie.

Intervenantes :



Caroline Gillet est professeur de kundalini Yoga formée à l'école du tantra, formée en Yoga et Relaxation pour enfants au R.Y.E, en Yoga thérapie, et sophrologie.

Béatrice Larribière est professeur de kundalini yoga licenciée de l'école du tantra. et viticultrice à St Etienne de Lisse.



## Association Adi Shakti

Mairie - Le bourg- 24230 Montcaret  
Renseignements et inscriptions

au 07 84 37 48 08,

[assoadishakti@gmail.com](mailto:assoadishakti@gmail.com)

Facebook : association Adi Shakti - Yoga



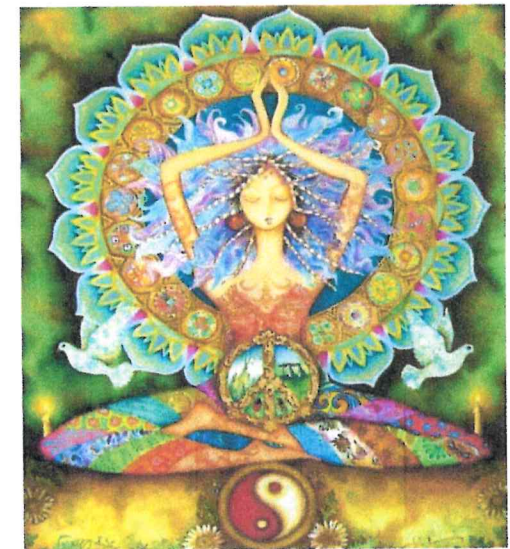
Rentrée

2024

# Yoga

## Adultes et adolescents

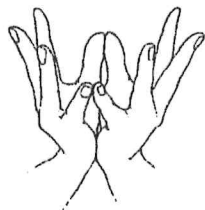
### Accessible à tous



à Montcaret,  
& Ste-Radegonde

# Cours de Kundalini Yoga

pour adultes  
et adolescents



Lundi à la salle du  
dojo de Montcaret

- de 9h30\* à 10h45  
- de 19h\* à 20h15

Jeudi à la salle des fêtes

de Ste-Radegonde  
- de 10h\* à 11h15

De nouveaux créneaux seront ouverts  
si besoin.



\*Merci d'arriver 10 min avant le début du cours

1 séance d'essai offerte

## Tarifs



Forfait annuel (d'octobre à fin juin)\* :

- simple : 252 €\* soit 84€/trim
- étudiant et scolaire : 180 €\* soit 60€/trim
- familial : 480 €\* soit 80€/trim/pers  
Il est possible de régler 9x28€ en une remise.

Trimestriel : d'oct à dec/janv à mars/avril à juin

- simple : 100 €
- étudiant et scolaire : 70 €
- couple : 170 €

Tarif au cours :

- simple : 11 €
- étudiant et scolaire : 7,50 €

Adhésion annuelle 2024/2025:

- individuelle : 18 €
- famille : 30 €



Les cours ont lieu du lundi  
23 septembre 2024  
au jeudi 26 juin 2025,  
,sauf vacances scolaires.

## Règlement des cours :

L'adhésion et la cotisation se règlent à l'inscription.

\* Le forfait annuel est un engagement sur l'année (d'octobre à juin). Il est à régler en début de saison en 1, 3 ou 9 chèques (9x28€).

La cotisation trimestrielle est renouvelable chaque début de trimestre - octobre, janvier et avril - à régler en 1 ou 3 chèques (1x34+2x33€, débités mensuellement).

Les chèques seront établis à l'ordre de l'Association **Adi Shakti**.

Les cours manqués ne sont pas remboursés, il y a possibilité de compenser par un autre cours de la même semaine.

Infos pratiques



Évitez de manger juste avant le cours.  
Si vous souhaitez prendre une douche, évitez de la prendre juste après le cours.

### Matériel nécessaire :

- 1 tenue souple (de préférence blanche ou claire)
- 1 coussin assez ferme
- 1 couverture (pour la relaxation)
- 1 tapis de yoga ou de gym
- 1 bouteille d'eau



Commande de coussin de Yoga :  
[www.letoffedesoi.com](http://www.letoffedesoi.com)