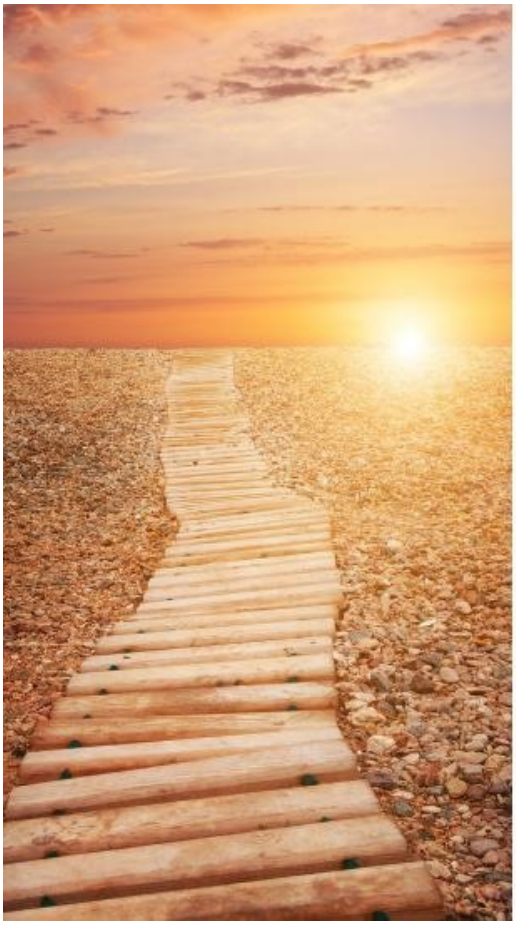


BON POUR UN ESSAI OFFERT

Tantra Kundalini Yoga

LODI

Reprise le 1/09/2025 !

Tantra yoga

Chemin Vert

63 rue du Village, Marseille 6e

Lundi 19h30

VIEUX PORT

Kundalini yoga

IOKAI

31 rue Saint Saëns, Marseille 1er

Mercredi 18h00

UDAY'AME

Des pratiques holistiques de transformation intérieure, par l'éveil de conscience, grâce à circulation de l'énergie vitale.

Bienvenu-e dans ces cours d'1h15 ! Viens tel tu es...

Kundalini yoga

Yoga classique ancestral

Kriya de postures statiques & dynamiques
Relaxation
Méditation sur un mantra

Tantra yoga

Yoga tantrique – Le yoga du XXIe siècle

Kriya de 5/6 postures statiques & dynamiques
Expression corporelle libre
Relaxation
Méditation sur un mantra
Intégration dans le silence profond

Ce flyer est peut-être arrivé jusqu'à toi pour t'aider à :

Ecouter ton cœur & déployer plus de joie
Renforcer ton système immunitaire
Accueillir tes émotions avec douceur & prévenir l'épuisement (burn-out)
Retrouver un sommeil profond & réparateur
Te connecter à ton centre pour augmenter stabilité intérieure & résilience
Apaiser les tensions du dos & retrouver la liberté de mouvement
Cultiver l'estime de soi & la confiance en qui tu es
Honorer ta nature profonde & t'ouvrir à plus de liberté

Enseignante, infos & contact : Florence 06 21 47 53 60

www.uday-ame.com

Ne pas jeter sur la voie publique