



# COURS DE KUNDALINI YOGA

YOGA DYNAMIQUE - RELAXATION - MÉDITATION



**MERCREDI 18H  
RÉSIDENTE SAINT JEAN  
SAINT-AMANS-DES-CÔTS**

ASSOULIR ET TONIFIER LE CORPS, LIBÉRER LES TENSIONS,  
RESPIRER, RÉGULER LE STRESS, APAISER L'ESPRIT,  
APPRENDRE À MAÎTRISER SON ATTENTION, SE RESSOURCER,  
DÉVELOPPER SES POTENTIALITÉS ...

**CONTACT : ALEXANDRE MONOT  
06 99 52 13 10**