



COURS DE KUNDALINI YOGA

YOGA DYNAMIQUE - RELAXATION - MÉDITATION



**MERCREDI 18H
RÉSIDENCE SAINT JEAN
SAINT AMANS DES COTS**

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**