

YOGA SAN FE

Yoga San Fé est une nouvelle association installée à Saint Félicien depuis 2021.

On y fait quoi ?

Du Kundalini Yoga, aussi appelé Yoga de l'éveil de la conscience.

C'est un yoga millénaire du Nord de l'Inde. La pratique est fondée sur les kriyas (littéralement « action complète »), séquences très variées d'exercices associant des postures et exercices dynamiques, des techniques respiratoires, la vibration de mantras, la méditation.

Chaque kriya a des effets bénéfiques spécifiques au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel : renforcement du système nerveux, amélioration de la circulation sanguine, de la qualité de sommeil, gain en souplesse, augmentation de la capacité respiratoire, tonification de l'appareil digestif, diminution du stress excessif, développement de la concentration et clarté mentale, développement de l'intuition....

Ils nous reconnectent à notre énergie créatrice en nous libérant des schémas répétitifs et stérilisants. Notre conscience de soi et du monde s'élargit, notre compréhension de la vie gagne en profondeur et se simplifie, s'accompagnant d'un sentiment croissant de dynamisme et de plénitude.

Du Karam Kriya, numérologie appliquée au développement de l'être.

Le Karam kriya propose d'étudier « la Vie à travers les Nombres et les Nombres à travers la Vie ». C'est un outil puissant de travail sur soi, sur notre communication et notre relation à l'autre, au monde et à nous-mêmes.

Du Yoga Nidra, l'art de la relaxation profonde. Cette pratique très méditative et relaxante travaille sur nos mémoires cellulaires, émotionnelles et psychiques pour une relaxation profonde du corps et du mental

Relaxation/méditation avec le gong qui nous offrent de véritables bains vibratoires profondément régénérants.

Quand ?

Horaires cours Yoga 2022-2023 :

Le mardi 19H00-20H30

Le jeudi à 15H30-17H00

Pour le Karam kriya et le yoga nidra merci de nous consulter.

Où ?

Yoga San Fé est situé 115 chemin du Chatelas, à la sortie de Saint Félicien en direction de Lalouvesc, à 5 mn à pied du centre.

Depuis septembre 2021 les 2 cours hebdomadaires de KY se sont déroulés dans le dojo (salle des arts martiaux) au gymnase de Saint Félicien, le temps pour nous d'avancer les travaux à la maison et dans notre tout nouveau centre de yoga. Celui-ci sera prêt à vous accueillir à la rentrée 2022 pour les cours hebdomadaires, les ateliers et week-ends à thème (numérologie, yoga nidra, relaxation/méditation au gong, ...) et des stages.

Qui ?

Maria et Laurent :

Nous avons enseigné le KY pendant 20 ans à Lyon où nous avons créé le centre Narayan qui a accueilli jusqu'à 11 professeurs par semaine ainsi que de nombreuses formations d'enseignants de Kundalini Yoga, de consultants Karam Kriya , Yoga Nidra. Maria est également formatrice d'enseignants de KY et donne des consultations de Karam Kriya.

Après notre départ de Lyon en 2021 nous avons continué à enseigner au centre Narayan avec l'objectif d'accueillir de plus en plus de stages et formations à Saint Félicien dès l'automne 2022.

Tarifs

90€ par trimestre

250€ l'année (jusqu'à fin juin, les cours continuent pendant les vacances scolaires)

Cours essai gratuit

Pour en savoir plus et nous contacter :

Laurent : 06 87 24 62 49 – 1perrot.laurent@gmail.com

Maria : 06 83 17 15 76 – maria_sat5@yahoo.fr

En attendant la finalisation de notre site vous trouverez plus d'informations sur le site de l'Association Narayan: www://kundalyon.org



Pour maîtriser, enseignez.....

FORMATION ENSEIGNANT KUNDALINI YOGA NIVEAU 1



- 26-27 novembre 2022 - Lyon
- 14-15 janvier, 4-5 mars, 1-2 avril - Lyon
- 5-8 mai Résidentiel - Saint Félicien (Ardèche)
- 10-11 juin - Lyon
- 11-16 juillet Résidentiel - La Fontaine (05) ou Saint Félicien (07)

Plus d'informations et inscriptions:

Sat Mitar Kaur: maria_sat5@yahoo.fr tel: 0683171576

[www:// kundalyon.org](http://www.kundalyon.org)