

# 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.

## Matériel nécessaire :

### Adolescents et adultes :

1 coussin , 1 couverture, 1 tapis  
1 bouteille d'eau

Tous : Tenue souple (de préférence blanche ou claire pour le Kundalini Yoga)



Caroline Gillet, animatrice et professeur licenciée à la F.T.K.Y. (Fédération de Tantra Kundalini Yoga) et formée en Yoga et Relaxation pour enfants au R.Y.E. (Recherche sur le Yoga dans l'Enseignement)



## Association Adi Shakti

Mairie - Le bourg- 24230 Montcaret  
Renseignements et inscriptions

au 07 84 37 48 08,

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

Rentrée 2017



# Yoga

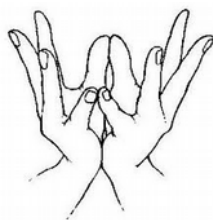
## Adultes, ados, enfants



à Montcaret, Juillac,  
et Sainte Foy-la-Grande

# Cours de Kundalini Yoga

pour adultes  
et adolescents



**Lundi** à la salle du dojo de Montcaret

- de 10h\* à 11h15

- de 19h\* à 20h15

**Mardi** à la salle de l'asso Coeur de

Bastide à Ste Foy-la-Grande

- de 19h15\* à 20h30

**Jeudi** à la salle des fêtes de Juillac

- de 10h\* à 11h15

- de 19h\* à 20h15

**Vendredi** à la salle de l'asso Coeur de

Bastide à Ste Foy-la-Grande

- de 10h30\* à 11h45

- de 12h30\* à 13h45

2 séances d'essai offertes

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

# Yoga Enfants



## Ateliers "Soleil en Moi"

Les **Mercredis** à la salle du dojo de

Montcaret (située en face de la mairie)

- de 15h45 à 17h pour les 7/11 ans

- de 17h15 à 18h15 pour les 3/6 ans

C'est autour d'histoires, de contes et de jeux que les enfants découvriront les richesses de la pratique ancestrale du yoga : la confiance en soi, la bienveillance, se tenir dans la bonne posture, bien respirer, se détendre, prendre conscience de son corps et de ses émotions et apprendre à mieux les gérer...



Les cours et ateliers ont lieu du  
Lundi 18 septembre 2017  
au Vendredi 29 juin 2018,  
sauf vacances scolaires.

# Tarifs

## Forfait annuel\* :

- simple : 234 €\* soit 78€/trim
- étudiant et scolaire : 180 €\* soit 60€/trim
- couple : 414 €\* soit 69€/trim/pers

\*à régler en début de saison en 1, 3 ou 9 chèques.

## Trimestriel :

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

## Tarif au cours :

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

## Adhésion annuelle :

- individuelle : 11 €
- famille : 19 €

## Règlement des cours :

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

\* Le forfait annuel est un engagement sur l'année.

La cotisation trimestrielle est renouvelable en début de trimestre en une seule fois ou par répartition en trois chèques 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.