

# ATELIERS KUNDALINI YOGA

## EXPLORATION DES CHAKRAS

avec Meredith Sereni

«Rejoignez moi pour un voyage en vous-même à la découverte des 7 chakras.»

Les **chakras** sont des **centres énergétiques** situés dans le corps. On compte 7 principaux chakras, situés tout le long de la colonne vertébrale. L'énergie circule rarement de manière fluide entre tous ces centres énergétiques : c'est pourquoi la **pratique du yoga** peut nous aider. En **débloquant** ou bien en **apaisant chaque chakra** on peut obtenir un **apaisement émotionnel** ou bien **nous libérer de nos blocages**.

### Programme :

Dimanche 21 janvier (10h30/12h) : 1er/2e chakra : chakra racine et chakra sacré

Dimanche 18 février (10h30/12h) : 3e chakra : chakra du plexus solaire

Samedi 30 mars (15h/16h30) : 4e chakra : chakra du coeur

Dimanche 21 avril (10h30/12h) : 5e chakra : chakra de la gorge

Dimanche 9 juin (10h30/12h) : 6e/7e chakra : 3e oeil et chakra coronal.

Tarif : 20€ par atelier.

Lieu : Studio 5e art, 13 rue du Grand Pressoir, Vaux-le-Pénil.

Chaque participant recevra un document avec les informations sur chaque chakra et des pratiques afin de les libérer ou les équilibrer.

*L'enseignante : je pratique le yoga depuis 12 ans et l'enseigne depuis 4 ans. Formée d'abord au yoga traditionnel, j'ai découvert le kundalini yoga dans un second temps et j'ai tout de suite été séduite par la puissance de ce yoga. A travers la transmission de cette pratique, j'ai à coeur d'accompagner chaque personne dans la connaissance et le dépassement de soi.*

*L'atelier est accessible à tous. Si pathologies particulières ou questions ne pas hésiter à me contacter.*