

Fédération Tantra Kundalini Yoga

Antenne Aude - Antenne Toulouse

Stage Kundalini Yoga

5,6,7 NOVEMBRE 2021

Domaine de Milhas

11410 Cumiès

**LA RESPIRATION,
SOUFFLE DE VIE**

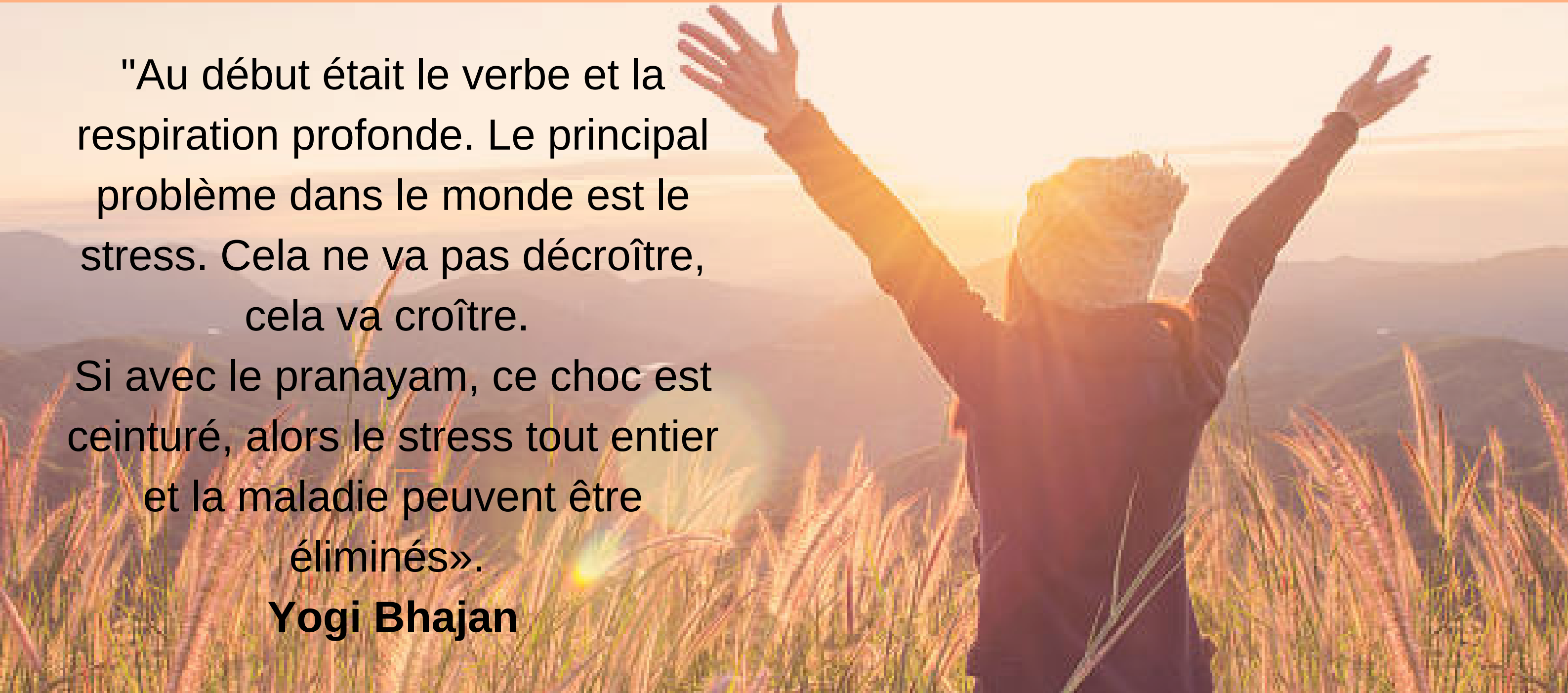
Une invitation à respirer et
expérimenter la Conscience du
souffle qui nous relie au Grand
Souffle sacré de la Vie.

Parfois, plongé dans le rythme du quotidien, le stress, les automatismes, les peurs perturbent notre état d'être et paralysent notre perception de nous-mêmes et de notre environnement. Le souffle est réduit, la vitalité diminue, la fatigue s'installe, le moral est en baisse et notre santé en pâtit. Nous adoptons des mécanismes de survie, au détriment d'un lien direct à la Vie.

Bien respirer permet au contraire une bonne oxygénation du corps, et de tous ses systèmes. Le Kundalini Yoga, puissant anti-stress, particulièrement axé sur la dynamique du souffle, renforce nos systèmes immunitaire et nerveux, donne de l'Énergie et éveille notre force de Vie.

Respirer consciemment augmente nos perceptions et intensifie la conscience de soi et du monde, nous permettant de retrouver détente, joie de vivre et libre-arbitre. Plus unifiés, nous sommes alors à même de nous sentir dans l'instant, présents à nous-mêmes, à tout ce qui nous entoure, à ce qui est, et de retrouver notre capacité d'action.

Respirer en conscience c'est accéder à l'état méditatif, cet état où tout est là, donné par la vie, en abondance. Et c'est aussi se rapprocher de notre nature profonde et créative, de notre expérience unique et à la fois universelle du vivant qui nous traverse, un lien créatif à la vie. Sur chaque inspiration, entrent en nous toutes les possibilités de l'Univers, un renouvellement permanent de la vie à elle-même.

A person is seen from behind, standing in a field of tall, golden-brown grass. Their arms are raised high in the air, reaching towards the sky. The background shows a hazy landscape with rolling hills under a bright, low sun, creating a warm, golden glow. The overall mood is one of freedom, joy, and connection with nature.

"Au début était le verbe et la respiration profonde. Le principal problème dans le monde est le stress. Cela ne va pas décroître, cela va croître.

Si avec le pranayam, ce choc est ceinturé, alors le stress tout entier et la maladie peuvent être éliminés».

Yogi Bhajan

Pratiques proposées

Techniques issues du Kundalini Yoga et de la tradition du Tantra :
Sadhana matinale, Pranayama, Kriyas spécifiques, Méditations,
Tantra Yoga, Cercles de parole, Rituels, Espace de Créativité

Nous pratiquerons dans la Nature si le temps le permet.
Prévoir tenues souples, vêtements blancs, tapis de sol,
coussin de méditation, couverture, tapis de sol, basquets et k-way.

Tous bienvenus !

**Il n'est pas nécessaire de pratiquer
le Kundalini Yoga pour participer.**

Le stage est ouvert aux personnes en préformation et formation à
l'Ecole du Tantra.

Début du stage le vendredi 5 novembre à 10h

Fin du stage le dimanche 7 novembre à 18h

**Tarifs : 390€ / 345€ réduit, préformation et formation.
Réservation par mail et envoi d'un chèque d'arrhes de 120€**

Date limite d'inscription le 25 octobre 2021



Association Hari Home
Hari Shakti
06 24 00 45 87
associationharihome@gmail.com



Association Anahata
Sarasvati - 06 09 70 55 57
Dev Jiwan - 06 24 26 01 16
anahata.asso@gmail.com