

## YOGA KUNDALINI

infos à transmettre à une personne qui souhaiterait essayer les cours de Yoga Kundalini, afin qu'elle soit moins dans l'inconnu lors de la première séance.

✨ Le cours démarre à **9h30** et se termine à 11h. ✨

Voici quelques recommandations pour pratiquer dans les meilleures conditions et profiter au mieux de votre séance :

- ◆ prévoyez d'arriver 10 à 15 minutes avant l'horaire indiqué, afin de permettre au cours de commencer à l'heure ;
- ◆ il n'est pas agréable de pratiquer le Kundalini Yoga le ventre plein : soyez à jeun d'au moins 2 heures, de préférence ;
- ◆ le cas échéant, prévenez l'enseignant·e de tout problème de santé que vous jugez utile de lui communiquer ;
- ◆ prévoyez des vêtements confortables, de préférence en coton ;
- ◆ apportez un châle ou une couverture pour la relaxation ;
- ◆ apportez éventuellement une bouteille d'eau, et pensez à vous hydrater régulièrement ;
- ◆ un coussin de sol ou de méditation peut se révéler utile pour surélever les fessiers et favoriser l'ouverture des hanches dans la posture assise, jambes croisées.
- ◆ la MJC est équipée de tapis, mais n'hésitez pas à apporter le vôtre ;
- ◆ respectez l'espace sacré du cours: pensez à couper la sonnerie de votre téléphone portable et déchaussez-vous à l'entrée.

Ce Yoga n'est pas un Yoga postural (comme le hatha) ; il est plutôt dynamique et surtout, il est complet. C'est à dire que nous méditerons à chaque fin de séance puisqu'il s'agit de la finalité du Yoga.

Une séance dure 90 minutes et se déroule de la façon suivante :

- ✓ Harmonisation du groupe avec des mantras d'ouverture de séance
- ✓ Echauffements
- ✓ Présentation de la série et de son intention
- ✓ Série d'exercices
- ✓ Relaxation pour que le corps intègre les nouvelles données, grâce à l'énergie mise en mouvement.
- ✓ Méditation de 11 minutes
- ✓ Fermeture de l'espace de pratique avec le mantra de clôture de la séance.