

KUNDALINI YOGA

Cominciamo a prenderci cura del nostro corpo, della nostra mente, del nostro spirito, attraverso i Kriya, classi di esercizi dinamici e Meditazioni specifiche; con il supporto di tecniche di respirazione (Pranayama) e Mantra.

Rinforziamo il sistema nervoso, imparando a gestire emozioni e stress e ad agire in modo piu' lucido e consapevole.

Stimoliamo il nostro sistema immunitario, preparandoci ai cambi stagionali e attivando le nostre risorse interne.

Equilibriamo il nostro sistema ghiandolare e metabolico, scoprendo e seguendo ognuno il proprio bioritmo personale.

Vi aspetto!

La durata della lezione sarà di 90 minuti. E' consigliato un abbigliamento comodo, preferibilmente di colore chiaro ed in fibra naturale, dell'acqua, una coperta ed un tappetino.



PRIMA LEZIONE GRATUITA

in via Augusto Ruffo, 26 Arcole (VR) presso **Fantasiarte**

Devi Atma Kaur segue gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhayan dal 2011. Istruttrice certificata dall'I.K.I.T.A. Italia e K.R.I. International. Specializzata in "Conscious Pregnancy" Kundalini Yoga per una gravidanza consapevole. Pratica Numerologia Tantrica, Sat Nam Rasayan. E' allieva di Guru Dev Singh.

Tel 392 8956440 Email: deviatmakaur61@gmail.com