

ASSOCIAZIONE



MAKUMBA

Giovedì 25 febbraio ore 19,00

# Lezione di Kundalini Yoga

Gratuita  
Aperta a Tutti

I corsi sono tenuti da Har Atma Kaur (E. Bagnato), insegnante di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan certificata KRI, CONI-UISP. Riflessologa, specializzata in yoga gioco per bambini, yoga per bambini e genitori e in gravidanza.

# **CORSO DI KUNDALINI YOGA**

## **AIUTA IL NOSTRO CORPO A FUNZIONARE MEGLIO**

Il Kundalini yoga lavora sul corpo attraverso i kriya, sequenze di posture e movimenti connessi con particolari respirazioni. Attraverso la pratica fisica, la circolazione sanguigna è stimolata, i tessuti e gli organi sono depurati e fortificati, il sistema ghiandolare viene bilanciato, il sistema nervoso rafforzato.

## **EQUILIBRIO EMOTIVO**

Attraverso il rilassamento, la respirazione e la meditazione, il Kundalini Yoga agisce progressivamente anche sull'energia mentale e la concentrazione, donando l'esperienza di una calma interiore profonda.

## **LO YOGA DELLA CONSAPEVOLEZZA**

Il Kundalini Yoga è una disciplina attiva, una tecnologia il cui obiettivo è di produrre in ognuno l'esperienza pratica della propria consapevolezza più elevata.

ASSOCIAZIONE



MAKUMBA

**v. Cammarano 12 (trav.v. Bonito-vomero) Na**  
**081 5788294—349 1099439**

**garage convenzionato**

**www.makumba.info contact@makumba.info**