

**STAGE KUNDALINI YOGA**  
**Microcosme et macrocosme,**  
**Le mariage des éléments**  
**JUIN 2020**

*Stage résidentiel ouvert à tous sans prérequis de pratique.*

*Repas bio et végétarien*

**Dans un magnifique environnement, propice à une connexion en symbiose avec la nature, vous serez invités à contacter ses éléments :**

**la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther.**

**Ils composent le macrocosme mais sont aussi présents sous forme de qualités d'énergies dans le microcosme de notre corps/psyché.**

**A partir d'une approche «chamanique» associée au Kundalini Yoga, nous utiliserons la puissance symbolique de ces éléments à travers des rituels de la tradition tantrique et d'autres traditions (inipi des indiens d'Amérique par ex.) pour fluidifier et réunifier ces différentes qualités d'énergie dans nos chakras.**

**Le Kundalini Yoga est une application pratique de la "Science de l'Énergie" qui vise l'éveil de l'Énergie/Conscience ou Kundalini potentiellement présente chez l'Homme. Une technique holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être à partir de kriyas utilisant le souffle, le rythme, les postures dynamiques ou statiques, le son, la relaxation, la méditation.**