

# Samedi 2 Septembre 2023

# La Force Intérieure

## MASTERCLASS DE KUNDALINI YOGA

En Sanskrit, **Yoga** signifie **Union** ou **Connexion**. Dans son sens spirituel, **le Yoga fait donc référence à une connexion consciente avec le Soi originel** (avec ce que nous sommes au delà des pensées, de l'égo et de la personnalité).

Le Yoga a donc été originellement conçu pour favoriser l'accès à notre Véritable Nature et pour nous reconnecter à la Source Universelle.

**C'est dans la connexion à cette source que nous pouvons nous ouvrir à un réservoir d'énergie infini, et nous ancrer dans notre force intérieure.**

Dans ce stage, nous pratiquerons des kriyas, des exercices de respiration (Pranayama), et des méditations qui œuvreront à éveiller et renforcer les énergies dans le Hara et dans les 2° et 3° chakras, puisque c'est principalement dans ces centres que cette force vitale vient s'ancrer pour ensuite pouvoir être mise en action dans le monde.

Nous travaillerons aussi à dépasser les limites imposées par la pensée pour découvrir l'aspect illimité de notre Être, et pour nous immerger dans la connexion à la source.

**Dans cette unité, nous pouvons incarner les qualités de notre Soi profond et nous ouvrir à une force et à une confiance qui dépassent la structure de l'identité.**

**La vie peut alors œuvrer en nous, et se déployer dans son infini potentiel.**



**de 9h00 à 13h00**

**Salle YOGA des Coqs Rouges**

14 impasse Caillabet  
33000 Bordeaux

**Tarif:**

Adhérents yoga : 35€

Non adhérents : 40€

**Inscription :**

**TURIYA**

Samasta-Patrick Boulan

Tel : 06 81 92 43 60

[www.turiya.fr](http://www.turiya.fr)

