

Dimanche 14 Janvier

YOGA et MÉDITATION



de 9h00 à 13h00

Salle YOGA

les Coqs Rouges

14 impasse Caillabet
33000 Bordeaux

Tarif :

Adhérents CR : 30€

Non adhérents : 35€

Inscription :

TURIYA

Patrick Boulan

Tel : 06 81 92 43 60

turiya.tmy@gmail.com

www.turiya.fr

Le **KUNDALINI YOGA** est une science ancienne qui met à notre disposition un éventail très perfectionné d'exercices et de techniques de méditations pour purifier le subconscient et ramener le mental à son état de calme et d'équilibre.

Ces techniques permettent également d'équilibrer le système nerveux, d'harmoniser les émotions, de briser les schémas répétitifs qui animent nos pensées, et de prendre de la distance avec l'agitation et les désirs contradictoires du mental, pour pouvoir peu à peu s'en libérer.

Une fois que le mental est ramené à son état de neutralité, il a la possibilité de refléter de façon plus claire la nature profonde de la réalité et de nous révéler les dimensions subtiles et sous-jacentes de l'être.

Nous pouvons alors nous plonger dans la méditation véritable, qui est une méditation au delà des techniques, une méditation sans objets, où l'attention peut se fondre dans sa source pour nous permettre de faire l'expérience de notre Essence profonde.

TURIYA