

**Bonjour bonjour!**

**Hiver, l'heure d'entrer à l'intérieur et de trouver la chaleur en nous même  
En cette fin d'année, voici deux propositions à combiner ou pas:**

**- Une soirée Tantra-Rencontre le vendredi 13 décembre, de 19h à 22h.**

**- Une matinée intensive Kundalini yoga le samedi 14 décembre de 9h00 à 13h.**

**Avec la possibilité de dormir sur place, et de profiter de la sadhana matinale à 6h30!**

Vous pouvez réserver votre soirée du vendredi, votre matinée du samedi, ou venir pour les deux ateliers et dormir sur place.

Tarif combiné: du vendredi 19h au samedi 13h (soirée, nuit sur place, sadhana matinale, matinée): 60€

## **Soirée Tantra-rencontre**

### **Vendredi 13 décembre, de 19h à 22h**

*Qui suis je? Qui es tu?*

Cette soirée offre l'occasion de s'ouvrir à soi et à l'autre, d'explorer nos schémas relationnels, de les mettre en conscience et de développer l'ouverture du cœur...

Il vous est proposé ici de laisser fondre les barrières de votre être, les résistances, pour libérer la parole et les émotions. Pour cela, nous utiliserons principalement l'outil du jeu « Qui suis-je, Qui es-tu ». Dans une énergie d'accueil et bienveillance, vous aurez l'occasion de développer votre potentiel d'écoute, d'accéder un peu plus à votre propre vérité et de libérer des espaces tus à l'intérieur de vous.

Soirées ouvertes à tous, débutants ou habitués.

Tarifs : 20 € (15 € pour les adhérents)

Soirée animée par Gaël Maisonneuve et Lisette Pelurson, professeurs de Kundalini yoga, affiliés FTKY.

Dans la magnifique salle de "Pave", à Montbrun Bocage.



V  
o  
u  
s  
  
s  
o  
u  
h  
a  
i  
t  
e  
z  
  
d  
o  
r  
m  
i  
r  
  
S  
u  
r  
  
p  
l  
a  
c

## Matinée intensive Kundalini yoga

### Samedi 14 décembre de 9h00 à 13h

Ou dès 6h30, pour profiter de la sadhana matinale.



## Renforcer notre immunité et notre champ magnétique...

A l'approche du solstice, notre énergie descend naturellement vers le repos et l'élimination. C'est une période sensible où nous pouvons être plus vulnérable aux épreuves de la vie (stress, maladies...).

Un travail sur les glandes d'éliminations permet un renforcement global de notre système immunitaire.

*"Le champ magnétique (ou aura) est intimement lié au chakra du cœur. Lorsqu'il est faible ou endommagé, nous ne pouvons résister aux pressions émanant de l'extérieur comme de l'intérieur de notre être. Nous sommes alors enclins à la déprime, à l'abattement et devenons vulnérables."*

En renforçant notre aura, nous nous sentons protégés, forts, ouverts et entreprenants.  
Alors notre amour s'exprime aisément et nous entrons en communication avec l'Infini  
autant qu'avec notre environnement.

**Atelier ouvert à tous.** Que vous soyez    ou averti est sans importance. C'est  
l'occasion de découvrir le Kundalini Yoga si vous ne le connaissez pas.

Au programme: méditation chantés, Kundalini yoga, cercles d'harmonisation, méditation  
d'Osho, Venus kriya....

Et simplement pour se ressourcer, respirer pleinement et laisser la vie couler en nous...

Tarifs: matinée: 30€

Adhérents: 25€

Au lieu dit "Pave", 31310 Montbrun bocage

Matinée animé par Gaël Maisonneuve et Sophie Talieu, professeurs certifié FTKY

