

A group of people are practicing Kundalini Yoga in a room. In the foreground, a person is sitting cross-legged, wearing a white long-sleeved shirt and light-colored pants, with their arms raised and hands clasped above their head. They are wearing a white headband and a necklace. Behind them, several other people are also sitting on the floor, some with their arms raised. The room has a light-colored wall and a wooden floor. The text "Section Kundalini Yoga" and "Lectra" is overlaid on the image.

# Section Kundalini Yoga Lectra

Saison 2015-2016

# Calendrier / Horaires, Plan

## Calendrier

Les cours auront lieu à partir du 7 septembre au Gymnase du Bouzet :

- Lundi 12h-13h15 salle Gymnastique
- Mercredi 12h-13h15 salle Karaté

Il n'y aura pas cours pendant les vacances scolaires.

## Plan



# Matériel

## Mis à disposition par le CE

- Brique de Yoga à récupérer lors de votre inscription auprès du Comité d'entreprise

Pour les cours d'essai, il est conseillé de prendre une couverture, coussin ou plaid qui vous permettra de vous surélever en position assise.

## Equipement personnel

- Serviette pour exercices au sol
- Couverture pour les phases de méditation
- Vêtements blancs (facultatif)\*

\*Le Kundalini se pratique en général en blanc. En couleur **Lumière** (les vibrations lumineuses), le blanc est l'addition de toutes les couleurs. Il favorise la pratique du yoga en renforçant le champ magnétique. C'est une **couleur qui amène la clarté**, le calme, et qui est neutre. Elle harmonise le groupe et **éloigne les énergies négatives**.

# Inscription

A faint, light gray silhouette of a person in a yoga pose, specifically a variation of the Bhujangasana (Cobra) pose, is centered in the background. The person's arms are extended forward, and their hands are placed on the floor. The background is a light gray with subtle, wavy patterns.

## Inscriptions ou renseignements

- Frédérique Faucher [f.faucher@lectra.com](mailto:f.faucher@lectra.com)
- Comité d'entreprise [comite-entreprise@lectra.com](mailto:comite-entreprise@lectra.com)

## Cotisation

- La cotisation annuelle est de 75€ en plus de la cotisation AS Lectra (10€)