# Section Kundalini Yoga Lectra

Saison 2019-2020

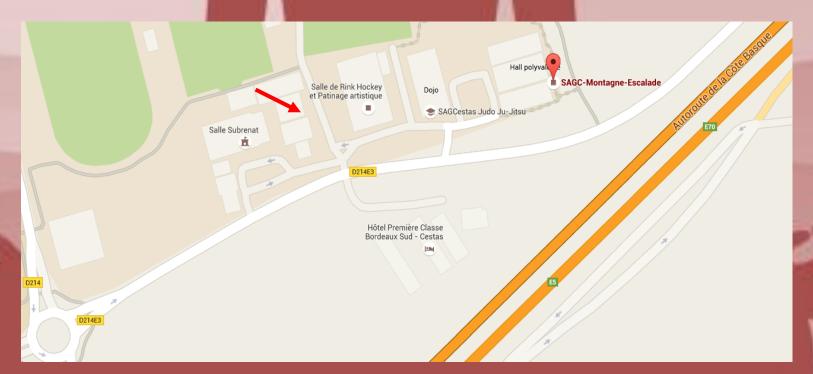
# Calendrier / Horaires, Plan

#### Calendrier

Les cours auront en salle **Karaté** tous les **mercredis**, à partir du 4 septembre au Gymnase du Bouzet de **12h à 13h**.

En période estivale, le cours peut avoir lieu au Lac Vert de Canéjan Il y a cours la moitié des vacances scolaires (automne, Noël, printemps)

#### **Plan**



### Matériel

#### Mise à disposition par le CE

- Une brique de Yoga en mousse (fournie pas la section) est à récupérer lors de votre inscription auprès du Comité d'Entreprise
- L'enseignant peut vous procurer des coussins de yoga (zafu) qu'il faudra lui rembourser (environ 40 €). Vous pouvez faire un achat personnel sur un site marchand également (le coussin n'est pas remboursé par la section).
- Pour le 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 / tapis pour exercices au sol
- Couverture pour les phases de méditation
- Vêtements blancs (facultatif)\*
- •Pas de chaussure

<sup>\*</sup>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. Ell harmonise le groupe et **éloigne les énergies négatives**.

## Enseignante et type de cours

#### **Enseignante principale**

 Kamiya, professeur certifié de la Fédération Tantra Kundalini Yoga, également sophrologue praticien

#### **Enseignante suppléante**

Frédérique

Chaque cours est différent et structuré de la même manière :

- 1. La phase posturale
- 2. La relaxation profonde (environ 11 minutes) nécessaire pour intégrer les postures
- 3. La méditation guidée

### Inscription et tarif

#### Renseignements

•Sylvie Canon <u>s.canon@lectra.com</u> – 05-57-97-80-40

#### **Inscriptions**

- •Sur le site du CE Lectra : www.celectra.fr
- •Pour les personnes hors Lectra, auprès de Sylvie Canon

#### **Cotisation annuelle (hors assurance)**

Personnel Lectra	Hors Lectra
80 € l'année	150 € l'année

Inscription en cours d'année possible (tarif unique, par de prorata). Engagement jusqu'à la fin de la saison

Assurance obligatoire et frais de dossiers de 10 € à ajouter valant inscription à l'Association Sportive Lectra (ASL). Si vous adhérez à une autre section, ces frais ne sont à acquitter qu'une seule fois

#### Modalité de règlement

•par chèque à l'ordre de CE LECTRA ou en espèces