

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. To their right, another 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. In the background, several other people are 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 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

\*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**.

# Enseignante et type de cours

A large, stylized orange silhouette of a person in a yoga pose, specifically a seated position with legs crossed and hands resting on the knees, palms facing up. The background is a light orange color with subtle, wavy patterns.

## **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 [s.canon@lectra.com](mailto:s.canon@lectra.com) – 05-57-97-80-40

## Inscriptions

- Sur le site du CE Lectra : [www.celectra.fr](http://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