

A group of people are practicing Kundalini Yoga in a room. In the foreground, a person is performing a dynamic pose with arms raised and hands clasped above their head. They are wearing a white long-sleeved shirt, light-colored pants, and a white headband. Other participants are visible in the background, also in various yoga poses. The room has a light-colored wall and a wooden floor.

Section Kundalini Yoga Lectra

Saison 2015-2016

Calendrier / Horaires, Plan

Calendrier

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

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

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

Renseignements

- Frédérique Faucher f.faucher@lectra.com

Inscriptions

- Comité d'entreprise comite-entreprise@lectra.com

Cotisation

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