

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 tank top and light-colored pants, with their arms raised. 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 2017-2018

Calendrier / Horaires, Plan

Calendrier

Les cours auront en salle Karaté les lundi et mercredi, à partir du 4 septembre au Gymnase du Bouzet,
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 / tapis 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 80€ en plus de la cotisation AS Lectra (10€)