

Philippe Fradin – École de Yoga **Sattva**
En partenariat avec le **FLEP**

Yoga Kundalini

Séance de Yoga

Réveiller l'énergie du corps en libérant la colonne vertébrale & les chakras



Cette pratique dynamique, exigeante au niveau postural et respiratoire, opère un véritable nettoyage de l'ensemble des tissus, organes et systèmes. Une revitalisation se manifeste dès les premières séances.

Chacun peut en bénéficier, quel que soit son âge ou sa condition physique. Les séances sont progressives et accessibles, avec des mouvements posturaux tels que des salutations au Soleil non conventionnelles, des salutations aux astres, des éléments et 5 tibétains, ainsi que des blocages profonds.

Des respirations spécifiques sauront réguler les déséquilibres émotionnels et apporter un sentiment de force et de bien-être durable.

Samedi
7 novembre 2026

10h – 11h30

Tarif et inscription : à voir avec le FLEP