



MARDI 12H15  
JEUDI 17H30  
À CREST AVEC **ALEXIS**

MARDI 18H30  
À SAOU AVEC **BASTIEN**

# YOGA KUNDALINI

ACCESSIBLE À TOUS  
DÉBUTANT COMME CONFIRMÉ

**Postures - Mouvements - Respirations - Méditations**

- Mieux gérer le stress et ses émotions
- Entretenir le corps et les organes
- Développer sa vitalité
- Augmenter son intuition, faire confiance en ses choix
- Favoriser l'authenticité dans ses relations

---

Enseignants: Bastien 0761493278  
Alexis 0629822988