

KUNDALINI YOGA

avec Gian Dasprem Singh

- **Le lundi soir à 19h30** (La Tour Voisine au 9, rue Madeleine Pelletier - Paris 13^{ème} - TRAM T3A - arrêt « Avenue de France »)
- **Le mardi matin à 7h30** (La Tour Voisine au 9, rue Madeleine Pelletier - Paris 13^{ème} - TRAM T3A - arrêt « Avenue de France »)
- **Le mardi soir à 18h** (Centre ANIMA au 31, rue de Maubeuge - Paris 9^{ème} - m°Cadet)
- **Le Jeudi midi à 12h30** (La Tour Voisine au 9, rue Madeleine Pelletier - Paris 13^{ème} - TRAM T3A - arrêt « Avenue de France »)
- **Le samedi midi à 12h30** (Salle paroissiale de la Paroisse Saint-Jean des deux moulins - Paris 13^{ème} - m° Nationale)

Pratique de yoga qui touche les différents plans de l'Etre (*physique, émotionnel, mental*) et active la circulation de l'énergie vitale, appelée **KUNDALINI**, pour retrouver un meilleur équilibre.

La pratique comporte **des enchaînements** combinant **le souffle, le rythme, des postures** dynamiques ou statiques, **du chant** (*mantras*), de **la relaxation** et de **la méditation**.

Cours ouverts à tous : 10€ (cours d'essai) - **20€** (à l'unité) - **72€** (forfait mensuel) - **210€** (forfait trimestriel) - **315€** (forfait semestriel) - **500 à 900€** (forfait annuel en fonction du nombre de cours hebdomadaires) - **Cours individuel : 80€**



06.25.90.82.08 - giandasprem.singh@gmail.com
contact@centreterreciel.com
www.entreterreetcieelparis.fr