

Du yoga près de votre lieu de travail :

L'environnement de travail est source de stress pour un grand nombre de personnes.

La conciliation entre vie professionnelle et vie familiale n'est pas toujours facile et se fait souvent au détriment des activités de détente.

On n'a pas le temps de s'occuper de soi.

Wah Yanti vous propose de **vous accorder un moment pour vous, avant, pendant, ou après votre journée de travail.**

La possibilité de pratiquer le yoga sur votre lieu de travail :

- vous évite les problèmes de transport et d'organisation et constitue un **gain de temps** appréciable
- vous permet d'aborder la journée **sereinement** (si vous pratiquez le matin)
- vous permet de rentrer chez vous **détendu** (si vous pratiquez en fin de journée).

Le **yoga s'adresse à tous**, femmes, hommes, quels que soient l'âge et la condition physique. Il ne nécessite pas de compétence particulière et agit rapidement.

Un cours d'une heure peut changer votre journée.

Pour qui?

Je n'ai pas le temps de m'occuper de moi

Vous vous sentez stressés, submergés. Entre la vie professionnelle et la vie familiale, vous avez du mal à trouver du temps pour vous?

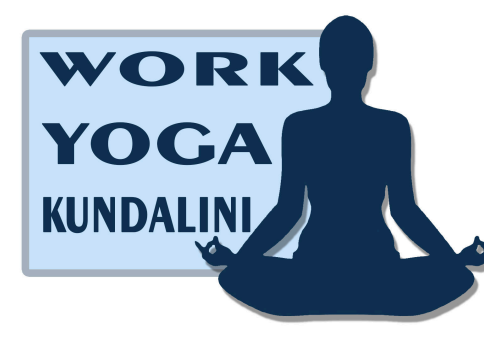
Je ne suis pas souple du tout

Vous vous sentez raide, monter les escaliers vous essouffle mais la fatigue s'accumule et vous culpabilisez de ne pas faire une activité physique, qui pourtant vous apporterait des bénéfices indéniables?

Je suis trop fatigué

Vous dormez mal, avez du mal à vous concentrer et un rien peut vous énerver?

Le Kundalini yoga nous apporte les outils pour **gérer le stress**, retrouver notre vitalité et notre capacité à apprécier la vie.



COURS DE YOGA
Adresse de la salle

WAH YANTI

KUNDALINI YOGA

AT WORK

MERIGNAC

Le kundalini yoga :

Le kundalini yoga, tel qu'enseigné par Yogi Bhajan est un yoga dynamique, qui travaille sur le corps, la respiration et utilise les mantras (chants).

Il s'adresse à tout le monde, quels que soient l'âge, la condition physique, la souplesse. Chacun pratique avec le corps qui lui a été donné, en respectant ses propres limites.

Quelques bienfaits du kundalini yoga :

Physique :

- Assouplir, renforcer les muscles
- Mieux respirer
- Meilleure santé
- Renforcer le système nerveux.
- Stimuler la circulation sanguine

Mental :

- Meilleure concentration
- Créativité
- Relations humaines plus sereines
- Détente
- Gestion du stress
- Entrer en contact avec le spirituel qui est en vous.

Infos pratiques :

Modalités:

Il vous faudra 1 tapis de gym, un petit coussin ou coussin de méditation, une couverture, une tenue confortable, si possible blanche ou de couleur claire.
Le cours dure 1h.

Horaires :

Mercredi
De 18h à 19h
Jeudi
De 19h à 20h

Tarifs :

Venez essayer! Le premier cours est offert!

Carte de 10 cours Valable 3 mois	120 €
Carte de 30 cours	300 €
Cours à l'unité	16 €

Qui sommes-nous?

Wah yanti transmet le kundalini yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan. Nous souhaitons plus particulièrement diffuser cette pratique dans le milieu professionnel pour vous donner les outils pour vivre votre vie professionnelle sereinement.

Wah Yanti (ou Wah Yantee) est un mantra très ancien, écrit en sanskrit par Patanjali. C'est le mantra de l'intuition.

Hélène Morand (Hari Savitri Kaur) a exercé le métier de secrétaire pendant dix ans. Le yoga lui a permis de faire face au stress et aux difficultés de la vie professionnelle et c'est tout naturellement qu'elle a décidé de suivre la formation d'enseignant de Kundalini yoga niveau 1 reconnue par la FFKY et KRI pour partager ces bienfaits.

Nous contacter :

Hélène Morand (Hari Savitri Kaur)
06 34 98 05 01
harisavitrikaur@gmail.com
www.wahyanti.fr