

Fédération Tantra Kundalini Yoga

Antenne de l'Aude

Stage de Kundalini Yoga

3, 4, 5 OCTOBRE 2025

Terre Saveurs du Moulin
11220 Labastide-en-Val

LA MÉDITATION

Tourner le regard vers l'intérieur,
lâcher le mental, expérimenter le
silence en soi et l'instant présent
où tout est là.

Pratiques proposées

Techniques issues du Kundalini yoga et de la tradition du Tantra :
Sadhana matinale, pranayama, kriyas spécifiques, méditations,
Tantra yoga, cercles de parole, rituels.

Nous pratiquerons dans la nature si le temps le permet.
Prévoir tenues souples, vêtements blancs, tapis de sol,
coussin de méditation, couverture, tapis de sol, basquets et k-way.

Tous bienvenus !

**Il n'est pas nécessaire de pratiquer
le Kundalini Yoga pour participer.**

Le stage est ouvert aux personnes en préformation
et en formation à l'Ecole du Tantra.

Début du stage le vendredi 3 octobre à 10h

Fin du stage le dimanche 5 octobre à 17h

**Tarifs : 420€ / 360€ réduit, préformation et formation.
Réservation par mail et envoi d'un chèque d'arrhes de 120€**

Date limite d'inscription le 25 septembre 2025



Association Anahata
Florence Drieu - 06 09 70 55 57
Jean-Yves Micheneau - 06 24 26 01 16
anahata.asso@gmail.com