

Fédération Tantra Kundalini Yoga

Antenne de l'Aude

Stage de Kundalini Yoga

16 - 18 JANVIER 2026

Les Griffouls - 5 RD 118

11390 Caudebronde

MÉDITATION

Tourner le regard vers l'intérieur,
devenir témoin, se déconditionner
du mental et 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, kriyas, pranayamas, méditations actives,
Tantra yoga, cercles de parole, rituels.

Prévoir tenues souples, vêtements blancs, tapis de sol,
coussin de méditation, couverture ainsi que vêtements pour
l'extérieur, basquets et k-way.

Débutants bienvenus !

Stage également ouvert aux personnes en préformation
et en formation à l'Ecole du Tantra.

Début du stage le vendredi 16 janvier à 10h
Fin du stage le dimanche 18 janvier à 17h

Tarifs : 420€ / 360€ (préformation et formation)
Réservation par mail et envoi d'un chèque d'arrhes de 120€

Date limite d'inscription : 20 décembre 2025



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