Fédération Tantra Kundalini Yoga
Antenne de l'Aude

Stage de Kundalini Yoga

8 - 10 JANVIER 2027

La Ferme Ouverte
Hameau les Bernous
11190 Sougraigne



LA RESPIRATION SOUFFLE DE VIE

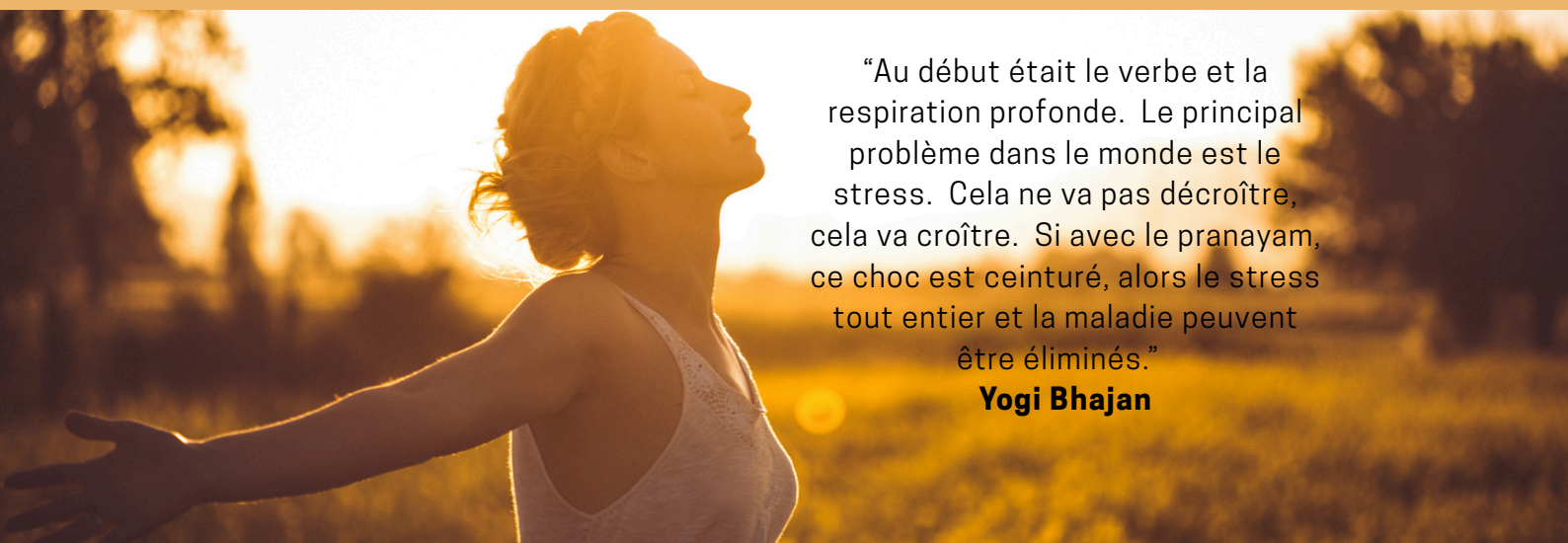
Une invitation à respirer et expérimenter
la Conscience du souffle qui nous relie
au Grand Souffle sacrée de la Vie.

Parfois, plongé dans le rythme du quotidien, le stress, les automatismes, les peurs perturbent notre état d'être et paralysent notre perception de nous-mêmes et de notre environnement. Le souffle est réduit, la vitalité diminue, la fatigue s'installe, le moral est en baisse et notre santé en pâtit. Nous adoptons des mécanismes de survie, au détriment d'un lien direct à la Vie.

Bien respirer permet au contraire une bonne oxygénation du corps, et de tous ses systèmes. Le Kundalini yoga, puissant anti-stress, particulièrement axé sur la dynamique du souffle, renforce nos systèmes immunitaire et nerveux, donne de l'Energie et éveille notre force de Vie.

Respirer consciemment augmente nos perceptions et intensifie la conscience de soi et du monde, nous permettant de retrouver détente, joie de vivre et libre-arbitre. Plus unifiés, nous sommes alors à même de nous sentir dans l'instant, présents à nous-mêmes, à tout ce qui nous entoure, à ce qui est, et de retrouver notre capacité d'action et de création.

Respirer en conscience, c'est accéder à l'état méditatif, cet état où tout est là, donné par la Vie, en abondance. Et c'est aussi se rapprocher de notre nature profonde et créative, de notre expérience unique et à la fois universelle du vivant qui nous traverse, un lien créatif à la Vie. Sur chaque inspiration entrent en nous toutes les possibilités de l'Univers, un renouvellement permanent de la Vie à elle-même.



"Au début était le verbe et la respiration profonde. Le principal problème dans le monde est le stress. Cela ne va pas décroître, cela va croître. Si avec le pranayam, ce choc est ceinturé, alors le stress tout entier et la maladie peuvent être éliminés."
Yogi Bhajan

Pratiques proposées

Techniques issues du Kundalini yoga et de la tradition du Tantra : Sadhana matinale, pranayamas, kriyas spécifiques, méditations, méditations actives, Tantra yoga, ateliers sur le souffle, cercles de parole, espaces de créativité et d'expression.

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.

Débutants bienvenus !

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

Début du stage, le vendredi 8 janvier à 10h
Fin du stage, le dimanche 10 janvier à 17h

Tarifs : 450€ / 420€ réduit (préformation et formation)
Réservation par mail et envoi d'un chèque d'arrhes de 150€

Date limite d'inscription : 18 décembre 2027

ANÂHATA
Kundalini Yoga • Biodanza • Tantra
Thérapie holistique • Stages de Jeûne

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