

## CONFERENCE / ATELIER

**"Le Kundalini Yoga, un Yoga de l'Energie,  
un outil Holistique puissant"**

**avec une initiation à la Méditation**



**Animée par Christine Bruno,  
professeur de Kundalini Yoga  
et thérapeute Holistique**

**"La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"**

**(Définition de l'OMS-1946)**

**L'approche holistique** est fondée sur une **démarche globale** qui prend en compte **toutes les dimensions de l'être humain** (physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, spirituelle).

La psyché et le corps sont deux portes d'entrée complémentaires pour pouvoir soigner.

## Les apports du Kundalini Yoga

### - LA PRATIQUE DES EXERCICES POUR :

- développer et garder une bonne forme physique
- maintenir les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé

### - LA RESPIRATION

Chaque état émotionnel est lié à une respiration spécifique.  
Apprendre à modifier consciemment sa respiration c'est modifier positivement ses états

Bien respirer permet de combattre l'angoisse, le stress, la nervosité

### - LA RELAXATION

- apprendre à se relaxer c'est apprendre à lâcher prise
- apprendre à se détendre, à relâcher les tensions musculaires
- apprendre à se ressourcer, se régénérer, améliorer sa qualité de sommeil
- apprendre à prendre du temps et de l'espace pour soi

### - LA MEDITATION

Méditer c'est être dans l'instant présent.

Et trouver par la pratique :

- un mental plus calme
- une capacité de concentration accrue
- une présence à soi même et aux autres de qualité
- plus d'optimisme et de joie de vivre