



Isseyoga

© Isabelle Collin Dattar

Méditation de Guérison

Méditation du Kundalini Yoga avec le Siri Gaitri Mantra

Selon l'Enseignement de Yogi Bhajan

Nous pratiquerons assi(e)s confortablement au sol (apportez un petit coussin), en cercle, avec la possibilité à celles qui le souhaitent de s'installer au centre pour profiter de l'énergie de guérison du groupe.

Idéalement, nous essaierons de ne pas briser le cercle.

Durée : 11, 22 ou 31 minutes

Dimanche 13 octobre à 10h

Salle Justice de Paix – Mairie de Lisle sur Tarn

Infos : Nām Suina Kaur - 06 62 30 13 31