



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