YOGA KUNDALINI dagli insegnamenti di Yogi Bhajan

Tutti i venerdì dalle ore 17:00 alle 18:00 in Via Fago 43 - Bolzano

Contatto WhatsApp Tara Rampreet Kaur tel.3351009133

Definito Yoga della Consapevolezza, lo Yoga Kundalini è una pratica spirituale e meditativa molto energetica e creativa che utilizza Posizioni statiche ma soprattutto sequenze molto dinamiche che donano vitalità.

La pratica è costante meditazione, anche con canto di Mantra, Mudra del corpo e delle mani, danze e Pranayama.

La pulizia del corpo e della mente attraverso la tecnica dei Kriya Kundalini Yoga è di fondamentale importanza per una efficace espansione e canalizzazione energetica.