

INFORMATIONS

 GUEBWILLER UGA

 Début le lundi 12 février 2024

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Enseignante Kundalini Yoga

PRE REQUIS :

Aucun et ouvert à tous.

MATERIEL :

Prévoir un tapis ou un coussin.

CODE ACTIVITÉ : 8GU0674

Prix : **168.00 €**

DESCRIPTION

Les vibrations sonores des gongs font vibrer l'air mais aussi l'eau. Or, notre corps est composé à 70 % d'eau. Les vibrations sonores font donc vibrer l'eau du corps et agissent sur la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.

Les gongs ayant des tailles différentes, leurs sonorités le sont également. « Certains ont des ondes très graves, en dessous de 20 Hertz. Elles ne sont pas entendues par l'oreille, mais elles le sont par le corps. Le cerveau génère, comme les gongs, des ondes delta. Il se synchronise donc sur l'onde, ce qui lui permet d'entrer dans un état de conscience modifié, et de déconnecter son mental. »

OBJECTIFS

Cette technique de méditation sonore de groupe ne demande aucun effort physique et offre un massage intérieur relaxant dont les bienfaits durent plusieurs semaines

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-02-2024	18:30	01:30	
Lundi	19-02-2024	18:30	01:30	
Lundi	11-03-2024	18:30	01:30	
Lundi	18-03-2024	18:30	01:30	
Lundi	25-03-2024	18:30	01:30	
Lundi	08-04-2024	18:30	01:30	
Lundi	15-04-2024	18:30	01:30	
Lundi	06-05-2024	18:30	01:30	
Lundi	13-05-2024	18:30	01:30	
Lundi	27-05-2024	18:30	01:30	
Lundi	03-06-2024	18:30	01:30	
Lundi	10-06-2024	18:30	01:30	
Lundi	17-06-2024	18:30	01:30	
Lundi	24-06-2024	18:30	01:30	