

## ***Kundalini Yoga, en bref ....***

Le ***Kundalini Yoga*** ou *yoga de l'éveil* est accessible à tous, quel que soit l'âge ou les capacités physiques de la personne. Il fournit des techniques extrêmement nombreuses et variées pouvant être choisies en fonction des buts prioritaires et des aspirations de chacun.

Technique ancestrale, il s'agit de l'une des formes les plus évoluées et les plus pures du yoga. Gardé longtemps secret en raison de sa puissance et de son pouvoir de transformation, le ***Kundalini Yoga*** a été amené en occident dans les années 1970 par Yoga Bhajan (1929-2004).

Considéré comme le yoga originel, le ***Kundalini Yoga*** réunit dans le corpus de ses techniques toutes les formes de yoga y compris le plus connu dans le monde occidental : le Hatha yoga.

Le ***Kundalini Yoga*** est une science complète qui comprend :

- une pratique corporelle tonique: asanas ( postures statiques et dynamiques),
- un travail respiratoire: pranayama (avec des techniques très spécifiques),
- de la relaxation,
- de la méditation,
- du son,
- du chant ( mantras).

Le ***Kundalini yoga*** est particulièrement puissant dans ses effets; les séances y sont très structurées et chacune d'elle travaille sur un thème bien précis.

En plus de vitaliser l'organisme, le ***Kundalini Yoga*** permet :

- d'activer la circulation de l'énergie vitale,
- de renforcer le système immunitaire,
- de stimuler les systèmes d'auto-guérison,
- de régénérer le mental.

Un travail spécifique est effectué sur les aspects physiologique et psychologique de l'individu de telle sorte que la chimie du sang, le système nerveux, le système musculaire, le système endocrinien et les fonctions cérébrales s'en trouvent améliorés.

A un niveau plus avancé, il permet à chacun de développer sa propre spiritualité, d'élargir sa conscience et de développer sa sagesse intérieure.

**Vous souhaitez :**

- gérer sereinement les stress de la vie,
- prévenir la maladie en maintenant tous les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé,
- faire le plein en énergie vitale,
- améliorer votre sommeil,
- être plus centré et plus à l'écoute,
- maîtriser vos émotions,
- devenir plus conscient,
- être plus joyeux et plus optimiste.

Alors... choisissez de vivre dès maintenant l'expérience du **Kundalini Yoga**.....

**Votre professeur : Sophie Terrasse, IKYTA**

[123cliquezyoga@sophieterasse.com](mailto:123cliquezyoga@sophieterasse.com) 613 842 9771

Sophie Terrasse, M.A., IKYTA enseigne le Kundalini Yoga depuis 2007 et compte à son actif plus de 2000 h d'enseignement de ce type de yoga à raison de plusieurs cours hebdomadaires dans la région d'Ottawa, Canada, ainsi que dans le cadre d'ateliers et de retraites au Canada et à l'étranger (France, Costa Rica, Polynésie). Elle est également productrice communautaire et animatrice de l'émission *Cliquez Yoga* sur les ondes de TV Rogers. Enseigner le yoga en ligne via la technologie **VIDÉO-SKYPE** est pour elle une façon innovatrice et personnalisée d'offrir ses services.

Pour plus d'informations concernant Sophie Terrasse et l'ensemble de ses services, veuillez visiter son site [www.sophieterasse.com](http://www.sophieterasse.com)

