

L' A.S.D. CIRCOLO SPORTIVO ADRIA GORIZIA – SEZIONE YOGA

ORGANIZZA L'EVENTO

KUNDALINI YOGA NEL PARCO ESTATE 2016



CINQUE SERATE PROMOZIONALI CON LEZIONI GRATUITE DI KUNDALINI YOGA COME INSEGNATO DA YOGI BHAJAN

L'attività si svolgerà nei parchi cittadini con la guida di Istruttori riconosciuti dal K.R.I. e da I.K.I.T.A. Italia (Kundalini Research Institute – International Kundalini Yoga Teachers Association).

Le sequenze degli esercizi di Kundalini Yoga aiutano a rimuovere i blocchi energetici, fisici, emozionali e spirituali. Gradualmente il praticante assimila i benefici delle tecniche ed impara a conoscere meglio sé stesso.

- **Martedì 5 luglio**, presso il Giardino Viatori, dalle 19.30 alle ore 21.00 Kundalini Yoga Kriya e Meditazione.
- **Giovedì 14 luglio**, presso il Parco di Piuma, dalle 19.00 alle 20.30 Kundalini Yoga Kriya e Meditazione.
- **Mercoledì 20 luglio**, presso il Parco Basaglia all'interno della manifestazione "Dolce Mente Estate 2016", dalle ore 19.00 alle ore 21.00 Kundalini Yoga e Meditazione con la partecipazione di *Ana Bratina alle campane tibetane e gong.*
- **Martedì 26 luglio**, presso il Parco Coronini, dalle 19.00 alle 20.30 Kundalini Yoga Kriya e Meditazione.
- **Mercoledì 31 agosto**, presso il Parco Basaglia all'interno della manifestazione "Dolce Mente Estate 2016", dalle ore 19.00 alle ore 21.00 Kundalini Yoga e Meditazione.

Partecipare ad una lezione o iniziare a frequentare un corso di Kundalini Yoga non richiede una preparazione o conoscenza specifica. Consigliamo abiti comodi in fibra naturale, un materassino, un piccolo cuscino, una bottiglia d'acqua, una copertina di lana sarà utile durante il rilassamento. L'abbigliamento deve consentire al partecipante di muoversi liberamente e di facilitare la traspirazione e la respirazione.



Harjeet Singh Paolo – 335 7020970
Harjeet Kaur Maria Cristina –
339 7488684



gokundalini@gmail.com



kundalini yoga gorizia

kundalini-yoga-gorizia.jimdo.com/