



A.S.D. CIRCOLO SPORTIVO ADRIA - Sezione Kundalini Yoga

# SADHANA ACQUARIANA

*come insegnata da Yogi Bhajan*

**SABATO 11 MARZO 2017**

**DALLE ORE 6.00 ALLE 8.30**

**Presso la scuola di danza Giselle, Scalinata Sebastiano Sotgia – Gorizia**

Insieme leggeremo e vibreremo il Japji Sahib, praticheremo un Kriya di Kundalini Yoga, seguito dal rilassamento ed infine mediteremo vibrando alcuni mantra Sacri.

**Dedicando due ore e mezza per elevare noi stessi, l'intera giornata sarà protetta da ogni negatività.**

Cosa portare: tappetino, piccolo cuscino, una coperta, dell'acqua ed un copricapo.  
Incontro aperto a tutti, offerta libera.

Per informazioni e prenotazioni:

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

[gokundalini@gmail.com](mailto:gokundalini@gmail.com) – [kundalini-yoga-gorizia.jimdo.com](http://kundalini-yoga-gorizia.jimdo.com)