

# TANTRA YOGA

- Intégrer la puissance des Mantras -

## C'est Quoi?

Inspiré des Méditations Dynamiques d'Osho, le Tantra Yoga c'est :  
1 cours en 5 phases et un Mantra pour une Transformation globale!

## Les 5 Phases:

- Réveil du corps et de l'énergie
- Libération et nettoyage par le mouvement dynamique spontané
- Relaxation
- Méditation et Mudra
- Pleine conscience (en silence)

## C'est pourquoi?

Prendre soin de toutes les parties de son être physique, énergétique, émotionnel, psychique et spirituel.  
Contacter la pleine présence et libérer le corps, faire circuler et canaliser l'énergie,  
s'apporter joie, calme et Paix.

## Pourquoi un Mantra?

Le corps est composé de plus de 70% d'eau. L'eau se transforme au contact des sons, des vibrations.  
Écouter, chanter et danser un mantra permet d'informer nos cellules de son message.

## C'est pour qui?

Pour Lui et Elle, pour Vous et Nous, Pour Eux mais surtout... Pour TOI !!!

## C'est combien?

10\$ le premier cours et 17\$ à l'unité

Gratuit pour les détenteurs de la carte qui participent au cours de Kundalini Yoga à 9h45

**Le Samedi 2 Décembre 2017**

**11h15 - 12h30**

Facilitatrice du cours: Hadassah

Renseignements et Inscription 514 210 8222

[www.yogaekongkar.com](http://www.yogaekongkar.com)

Centre de Kundalini Yoga Tantra Ek Ong Kar, 8394 Rue Lajeunesse Montréal