

**" Chaque individu apporte au monde sa contribution unique. "**

*Jack Komfield*



*Le Kundalini Yoga est une discipline très ancienne,*

*cependant particulièrement adaptée à la vie moderne occidentale*

*où le stress est vécu au quotidien.*

*Le Kundalini Yoga est un Yoga très créatif.*

*A la fois calme et dynamique,*

*il travaille sur les trois plans : physique, mental et émotionnel.*

C'est un Yoga de l'énergie

qui stimule toutes les fonctions vitales du corps.

Ce que la pratique du yoga peut vous apporter :

- Savoir [gérer son stress](#)
- Synergie, renforcer la cohésion du groupe, améliorer la communication au sein de l'équipe
- Vaincre la peur de l'échec
- Dynamiser, mobiliser les potentialités
- Développer une culture d'entreprise consciente

### **Les cours :**

*En séances individuelles pour managers, salariés et cadres.*

*Et collectifs en entreprises, hôpitaux (patients et personnel soignant), institutions, maternités ...*

*Jacqueline Giordo, professeur, diplômée de Kundalini Yoga propose une pratique adaptée à l'écoute de vos besoins (énergie, capital santé, synergie).*

**Contacter Jacqueline Giordo :**

Adresse mail : [papillon.bleu@neuf.fr](mailto:papillon.bleu@neuf.fr)

*Téléphone* : ☎ 06.10.93.33.53

