

# Sam. 15 mars | Kundalini Yoga : (Re)découvrir sa beauté intérieure

Une pratique dédiée vous, mesdames, pour déployer votre vitalité et votre pouvoir personnel, votre créativité et votre sacralité, votre beauté intérieure, votre grâce et votre radiance ...

Au travers de la pratique de kriyas (ensemble de postures) et de méditations spécifiques, vous pouvez faire l'expérience de votre féminité.

Les exercices agissent positivement sur :

- l'équilibre de vos systèmes hormonal et nerveux
- la maîtrise de vos énergies et votre force intérieure,
- votre intuition, votre sérénité et la radiance de votre aura.

Pour vivre en tant que femmes de caractère avec compassion, noblesse et éclat.

***Dans le cadre du festival Ô Féminin***

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 15 mars - 14 h à 17 h -	Catherine NAVILLE, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY	16 € adhérent / 24 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Sam. 15 mars | Stress, système nerveux et féminité

Appréhender les mécanismes du stress et la régulation du Système Nerveux en passant par le corps (quand le stress chronique est trop intense pour laisser la

place à la méditation ou autre technique cognitive).

Déjouer les injonctions sociétales et nos croyances pour retrouver notre puissance féminine.

Merci d'**apporter** une tenue sportswear, du papier et un crayon.

***Dans le cadre du festival Ô Féminin***

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 15 mars - 9 h à 10 h 30 - <b>MJC Héritan</b>	Sarah MONNIER BUCHAILLE, kinésithérapeute biokinergie	<b>15 € / 10 €</b> (adhérent) & Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC