



Le yoga, une pratique intégrale de vie

Justine Caulliez

Solen A.M.K.

Longévité & vitalité

**Respiration
complète**
de type
yogique

- Profonde
- Lente
- Régulière



**Les 3 fermetures
musculaires subtiles**

- Gorge
- Diaphragme
- Périnée

Equilibre mental & santé émotionnelle



- **Gestes et mouvements de la langue dans la bouche** activant des méridiens reliant différentes zones du cerveau

⇒ Procurant l'équilibre cérébral

- **Vibration** imprégnant une certaine qualité émotionnelle

⇒ Expérience de la *complétude* dans laquelle toute situation prend forme

SA naissance
TA Vie
Na Mort
Ma Renaissance

Conscience subtile & réalisation multidimensionnelle...



Inspiration: *Maha Kal* –
Le Grand Flux monte

Expiration: *Kal Ka* – Le
Flux individualisé de la
Kundalini descend

... Maîtrise et grâce

Contacts

Justine :

Solen :

- [06 13 04 77 94](tel:0613047794)
- www.yogash.org / info@yogash.org
- www.corporate-yoga.eu

Centres de yoga

- www.rasa-yogarivegauche.com
- www.qee.fr