

# Centre de Yoga Kundalini Tantra Ekongkar

[ - ]

Le centre Ek Ong Kar nous invite à découvrir le Kundalini Yoga, science ancienne issue de la tradition tantrique qui réunit plusieurs techniques de yoga comme les respirations, les postures dynamiques ou statiques et les méditations silencieuses ou chantés pour en faire un yoga complet et structuré. C'est un yoga particulièrement bien adapté à notre société moderne, agitée et stressée. Le Kundalini Yoga équilibre et dynamise beaucoup d'énergie profond notamment sur le système nerveux, immunitaire et glandulaire. Cette pratique est simple et accessible à tous, nul besoin d'expérience pour en ressentir rapidement les bienfaits.

Dans notre école, ce puissant yoga est transmis dans un souci d'exactitude et de fidélité à la tradition et il est enseigné sous sa forme originelle.

Le Centre de Kundalini Yoga Tantra Ekongkar est relié à l'École du Tantra de France. Non dogmatique et non sectaire, cette école est un formidable laboratoire où continue de s'élaborer la science de l'énergie et de ses applications dans le développement du potentiel humain. Le Centre Ekongkar fusionne les enseignements théoriques issus de grands maîtres tels que Yogi Bhajan, Osho, Anand Sharabi, Swami Satyananda et Swami Sivananda. Le Kundalini Yoga est la science de l'énergie, il est très spirituel et très puissant. Il vous apportera plus de force mentale, de courage, de rayonnement, de santé et de paix afin de franchir les étapes menant à la plus haute réalisation de soi.

## Qu'est-ce que le Kundalini Yoga?

Le Kundalini Yoga est la science des ouvertures des canaux subtils (nadi) et du développement des chakra à travers les postures. À l'aide de puissants pranayama (respiration yogique) et de visualisations, les énergies du corps physique et du corps subtil sont augmentées.

Le Kundalini Yoga vous aidera à dépasser vos limites et ainsi augmenter vos performances dans tous les domaines de la vie. Ce yoga est un outil millénaire, puissant et dynamique pour élever la conscience. C'est un système authentique d'exercice de contrôle du corps et une incomparable technique pour maîtriser le mental et la respiration.

Laissez vous emporter par les effets générés par le Kundalini Yoga. Venez essayer un cours!

## Cours de Kundalini Yoga

[+]

### Ouvrez et équilibrez vos chakras

Pour ouvrir et équilibrer vos chakras, EkOngKar utilise un système d'exercice du corps, de contrôle de la respiration et de méditation qui est pratiquée en Inde depuis des milliers d'années. La technique de Kundalini yoga découle de la tradition du Tantra.

Les postures, combinées à la respiration et la concentration, vont favoriser la souplesse du corps et le renforcement musculaire, vont stimuler les systèmes digestif, nerveux, glandulaire, cardiovasculaires et immunitaire. Il apporte mieux-être psychologique, physique et spirituel. C'est simple, complet, efficace et sécuritaire.

Les chakra sont des centrales d'énergie vitale qui distribuent le prana dans tout le corps. En kundalini yoga, il y a huit chakra, six sont situés le long de la colonne vertébrale, un septième, le Sahasrara chakra, au dessus de la tête et l'Aura qui est considérée comme le chakra qui intègre tous les autres.

Dans ce cours, ils nous aident à ouvrir et équilibrer les principaux chakras par des séries d'exercice du corps (asanas), de respiration (pranayama) et de méditation (dhyana).

## Cours d'initiation au Kundalini Yoga

[+]

Vous apprendrez pas à pas les techniques de ce yoga si particulier et si puissant.

[Cours d'Initiation au Kundalini Yoga](#)

Série de 10 cours les mercredis soirs commençant mercredi 10 fév. de 19h30 à 20h45

Vous apprendrez pas à pas les techniques de ce yoga si particulier et si puissant. Voici les thèmes abordés:

La respiration, la kundalini, les postures, le mental, la méditation, les chakra, les 10 corps, la gestion du stress, la relaxation au gong et l'ère du Verseau.

## Formation de professeur

[\[+\]](#)

## Contact

[Pour vous inscrire](#)

^