



# Kundalini Yoga

come insegnato da Yogi Bhajan®



**“La Felicità è un Tuo Diritto di Nascita”**

Yogi Bhajan

con **Param Rattan Kaur**

Insegnante Certificata KRI (Kundalini Research Institute)

Il Kundalini Yoga viene chiamato lo Yoga della Consapevolezza. E' un'antica disciplina, dinamica e molto potente, concepita per farci sentire l'infinità della nostra Anima. Un insieme di tecniche accompagnate dal pranayama (respiro), mantra e meditazione per acquisire vitalità energetica e fisica, considerato come uno degli strumenti più veloci per stabilire un rapporto allineato ed equilibrato fra corpo, anima e mente e per ri-conoscere la nostra vera identità.