

# KUNDALINI YOGA

*Lo yoga della consapevolezza secondo  
gli insegnamenti di Yogi Bhajan*

E' una scienza frutto di **saggezza** millenaria che fornisce strumenti pratici per il **benessere** quotidiano. Scopo è migliorare la concentrazione, la gestione dello stress e favorire una maggior **consapevolezza**, attraverso pratiche di:

- Esercizi dinamici e posizioni statiche (asana)
- Tecniche di respirazione (pranayama)
- Canti (mantra)
- Meditazioni (dhyana)



## PRESENTAZIONE DEI CORSI

Mercoledì 23 Settembre alle 20:00,  
a Bologna, in Via Indipendenza 56.

prima classe di prova  
**GRATUITA**

👤 Anna: insegnante certificata <sup>IKITA AICS</sup>

✉️ [daya.kaur.10@gmail.com](mailto:daya.kaur.10@gmail.com)

☎️ 347 0150721

📍 BOLOGNA: Via Indipendenza 56

📍 CENTO (FE): Via Marconi 12/b

🏠 [www.annamanderioli.it](http://www.annamanderioli.it)

