



**J'ai découvert le Kundalini yoga il y a environ une dizaine d'années.**

**La pratique hebdomadaire s'est vite transformée en pratique quotidienne tellement je ressentais de bienfaits sur mon état émotionnel. J'avais également la sensation que cette forme de yoga nourrissait mon être sur un plan plus élevé.**

**J'ai ainsi pu constater qu'après une année de pratique j'étais devenue beaucoup plus sereine face à la vie et je ressentais une harmonie s'installer en moi au fil du temps. C'est ce qui m'a conduit à suivre la formation pour devenir enseignante à mon tour, afin de pouvoir partager cette pratique.**

**Caroline Chameaux**

**06 36 34 12 22**