

## **Aulas de Kundalini Yoga na Funcel**

### **Avisos**

Postado em: 02/09/2022

A Kundalini Yoga é uma prática dinâmica e energética, adequada aos tempos atuais e a todos os seres humanos e suas demandas físicas, materiais, emocionais, mentais e espirituais e, agora, teremos essa modalidade aqui na Funcel. Confira:

A partir da próxima segunda-feira teremos aqui na Funcel aulas de Kundalini Yoga com o Instrutor Rodrigo Prestes. A prática combina de maneira precisa e consciente Pranayamas (técnicas de respiração), Mudrás (gestos corporais), Drishti (foco do olhar), Mantras (poder do som), Bandas (contrações corporais), Asanas (Posturas físicas), relaxamento e meditação, para equilibrar o sistema glandular, fortalecer o sistema nervoso, expandir a capacidade dos pulmões, além de purificar o sangue. A Kundalini Yoga é uma prática dinâmica e energética, adequada aos tempos atuais e a todos os seres humanos e suas demandas físicas, materiais, emocionais, mentais e espirituais. A prática tem como foco nutrir e expandir a consciência do praticante, potencializando e integrando todas as áreas de sua vida, bem como sua ação no mundo. Venha para uma aula experimental gratuita! Segundas e Quartas, às 17h00

Local: Sala de ginástica da Funcel

Inscrições e informações: (41) 99845-0939 Sobre o Instrutor

Rodrigo Prestes Santana Ribeiro (Raghurai Singh) é graduado em Psicologia pela Faculdade Evangélica do Paraná, com Especialização em Psicologia Transpessoal (FIES). Possui formação em Hatha Yoga pelo Instituto Nanak e Kundalini Yoga pelo (KRI - Kundalini Yoga Research Institute), em

Espanola, USA. É mestre em Reiki e trabalha com as abordagens terapêuticas do Rebirthing (Renascimento/Respiração Holotrópica) e Numerologia

Tântrica e Cabalística. Estudou Yoga e Meditação pelo Shree Mahesh Heritage Meditation School, em Rishikesh na Índia.