

## Présentation

Le yoga Kundalini est un yoga complet et structuré, à la fois doux et puissant, accessible à tous. Il est un excellent soutien pour le bien-être physique et moral.

Cette pratique ancestrale travaille en profondeur sur tout notre être pour libérer nos blocages et élever notre conscience.

## Yoga Kundalini à Veules les Roses

- Cours collectifs et particuliers
- Accompagnement pré et post-natal
- Suivi grossesse
- Séances enfants et familles
- Yoga senior
- Ateliers yoga et écriture
- Classes-zoom sur demande
- Méditations



### Témoignage de Delphine D.

Janvier 2021

Claire propose de belles et joyeuses séances de Kundalini permettant de retrouver énergie et calme intérieur.

## Pour en savoir plus

- Certifiée de la formation Paramana Doula du Docteur Michel Odent
- Diplômée de la Kundalini Research Institute
- Animatrice agréée de la Fondation Sève, Savoir Être et Vivre Ensemble

## Contact

claire.clert@gmail.com  
06.63.14.76.20

### Témoignage d'Élodie P.

Décembre 2020

Claire est une professeure de yoga Kundalini à la fois inspirante, douce et pédagogue. À travers sa pratique, elle partage aussi sa joie. Je recommande chaleureusement les cours avec Claire !