



# Hélène Russo

## STAGE DE YOGA KUNDALINI

RÉVEILLER-LIBERER-REALIGNER

VENDREDI 12 JUIN 18H - DIMANCHE 14 JUIN 16H

### ET SI VOUS ARRÊTIEZ DE SURVIVRE... POUR ENFIN VOUS SENTIR VIVANT(E) ?

Il y a des moments dans la vie où quelque chose appelle à changer.

Un trop-plein d'émotions.

Une fatigue intérieure.

Une sensation d'être bloqué(e), perdu(e), déconnecté(e) de soi.

Et malgré tout ce que vous avez essayé... le mental continue de tourner, le cœur reste lourd, l'énergie stagne.

**CE STAGE EST UNE INVITATION À TRANSFORMER  
VOTRE ÉTAT INTÉRIEUR EN PROFONDEUR**

### POURQUOI PRATIQUER LE YOGA KUNDALINI ?

Le yoga kundalini est bien plus qu'un yoga.

C'est une expérience de transformation globale.

Une énergie qui s'éveille progressivement en vous...

et vient remettre du mouvement là où tout semblait figé.

Kundalini Yoga :

- Libération des émotions enfouies
- Rééquilibrage du système nerveux
- Activation de l'énergie vitale
- Ouverture du cœur et de l'intuition

À travers :

- le souffle intense
- les mouvements rythmés
- les vibrations (mantras)
- la méditation



**VOUS RELANCEZ LA CIRCULATION DANS LE CORPS, DANS L'ESPRIT...  
ET DANS VOTRE VIE.**

## CE STAGE EST FAIT POUR VOUS SI ...

- Vous avez des pensées envahissantes ou obsessionnelles
- Vous vous sentez dispersé(e), fatigué(e), vidé(e)
- Vous traversez une période émotionnelle difficile (rupture, deuil, stress...)
- Vous avez du mal à lâcher prise
- Vous ressentez un appel à évoluer intérieurement

➔ **VOUS AVEZ BESOIN DE VOUS RETROUVER, VOUS RÉALIGNER, RESPIRER À NOUVEAU.**

## CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

Pendant ce stage, vous allez expérimenter :

- Des pratiques puissantes de yoga kundalini (**2 pratiques guidées quotidiennes**)
- Une libération émotionnelle en douceur mais en profondeur
- Un apaisement du mental
- Une reconnexion à votre corps et à vos ressentis (**jus détox**)
- Une ouverture du cœur et de votre intuition
- **Un voyage sonore régénérant et apaisant, avec Roxanne Gauthier "April Moon - Bols chantants"**

**Mais surtout...**

➔ **VOUS ALLEZ CHANGER D'ÉTAT INTÉRIEUR !**

## UNE APPROCHE UNIQUE

Ce stage est une expérience d'évolution complète, qui associe :

- Yoga Kundalini
- Approche énergétique et libération des blocages
- Techniques de respiration et de recentrage
- Espaces d'intégration et de transformation

➔ **CHAQUE MOMENT EST CONÇU POUR VOUS PERMETTRE DE LAISSER PARTIR CE QUI PÈSE ET ACCUEILLIR UNE NOUVELLE ÉNERGIE EN VOUS.**

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Repas partagés tirés du sac

Des jus de fruits et de légumes ainsi que des tisanes seront préparés ensemble sur place pour le petit-déjeuner et les brunchs.

Prévoir de quoi partager les 4 repas (2 dîners et 2 déjeuners).

## TARIF ENSEIGNEMENT

- 85€ / jour soit 170€ le stage
- 5€ d'adhésion annuelle à l'association Le Chant des Cellules

*Places limitées pour garantir un accompagnement de qualité.*

## TARIF HEBERGEMENT

- 5€ d'adhésion annuelle à l'association GOSHEN
- prix libre pour les nuitées (3 dortoirs de 5 personnes)

## MODE DE REGLEMENT

- Arrhes 85€ à l'inscription
- Solde à payer sur place en 2 paiements séparés, à l'ordre d'Hélène Russo
- Adhésion à l'association GOSHEN et PAF

<https://www.helloasso.com/associations/goshen/adhesions/participation-et-adhesion>

*En cas de désistement, les arrhes sont non remboursées sauf présentation d'un certificat médical.*

**L'INSCRIPTION EST À FAIRE AU PLUS TÔT, AU PLUS TARD LE 15 MAI**

**POUR VOUS INSCRIRE, DEMANDEZ LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION PAR MAIL.  
ET POUR TOUTES VOS QUESTIONS SUR LE STAGE, CONTACTEZ-MOI.**



**Hélène Russo +33(0)6 32 73 17 36**

Spécialiste de la gestion des émotions  
et de l'hypersensibilité

NDA 27210484021

820 286 425 00039

APE : 96.09z – Autres services personnels n.c.a

**Contact & infos :**

[www.helenerusso.com](http://www.helenerusso.com)

helene.russo.therapeute@gmail.com

@helene21\_lechantdescellules