



Il **Kundalini Yoga** è una tecnica yogica di autocura che fa parte di un'antichissima tradizione originaria dell'India del nord. Le sequenze di **posizioni**, le tecniche di **respirazione**, la **meditazione** e i **mantra** derivano da pratiche millenarie che permettono di trovare un nuovo equilibrio, risvegliando la nostra vitalità interiore.

Questa pratica infatti **stimola la circolazione** sanguigna, aiuta a **depurare** i tessuti e gli organi interni, **bilancia** il sistema ghiandolare, **rafforza il sistema nervoso** e riduce l'ipertensione.

Praticandolo si sperimenta un senso di connessione fra corpo e mente, raggiungendo una profonda calma interiore.

"C'è solo una cosa che dovrete sapere. Conquista te stesso." Yogi Bhojan

**Francesca Guidotti** è insegnante certificata di Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhojan KRI - IKYTA.

Pratica yoga fin dagli anni '80 con i suoi genitori, allievi di Ashtanga Yoga.

Nel 2010 incontra il Kundalini Yoga e si iscrive al corso di formazione insegnanti di 1° livello. L'insegnamento a chiunque voglia fare esperienza diretta del vero Sé attraverso lo Yoga, è diventato con naturalezza un'estensione della sua pratica quotidiana.

Frequenta corsi e seminari di approfondimento con Guru Dev Singh e Sangeet Kaur a Milano.

**PER INFO e PRENOTAZIONI:**  
**Francesca tel. 347 1574969**  
**Facebook: breatheyogamilano**