

Bio:



Après douze ans d'arts martiaux, Rachid a pris son premier cours de yoga Kundalini et il n'a pas quitté son tapis depuis.

Il a commencé à pratiquer régulièrement et a découvert l'impact positif sur sa vie, à la fois mentalement et physiquement, car cela l'a aidé à traverser de nombreuses périodes difficiles.

Rachid est un professeur de yoga certifié qui travaille avec un cœur ouvert pour aider les gens à embrasser la vie et à avancer sur leur propre chemin vers le bonheur, l'harmonie, la joie et l'amour.

Il est également un guérisseur formé par Guru Dev Singh, maître de Sat Nam Rasayan et guérisseur de renommée mondiale.

Kundalini Yoga:

Le Kundalini Yoga est appelé le Yoga de la Conscience. Il s'agit d'un outil dynamique et puissant conçu pour vous donner une expérience de votre âme.

Il favorise les énergies créatives sur le plan physique en renforçant le système immunitaire et en stimulant les systèmes d'auto-guérison. Sur le plan psychologique, elle fournit des techniques pour se régénérer mentalement, chasser le stress, se recentrer et se pacifier émotionnellement. Ces buts sont atteints par un travail spécifique sur les aspects physiologiques et psychologiques de l'être qui agit sur la chimie du sang, le système nerveux, le système endocrinien et les fonctions cérébrales. A un niveau plus avancé, il permet à chacun de développer sa propre spiritualité, d'élargir sa conscience et de développer sa sagesse intérieure.