



## Pranayama

Gérald et Linda sont tous 2 étudiants de Sri O P Tiwari, le maître de la tradition Kaivalyadham, et ils ont été autorisés à enseigner le pranayama et les kriyas. Si vous êtes intéressés pour explorer en profondeur les subtilités du prana et du souffle, ils peuvent vous initier à ces pratiques pendant les cours de Mysore. Discutez-en avec eux pour voir les différentes possibilités.

Egalement de temps à autre ils organisent des ateliers où vous pourrez en apprendre plus sur cette ancienne science. Consultez le bulletin mensuel ou la section sur les événements à venir pour voir s'il y a quelque chose de prévu.

## Pranayama

Gerald and Linda are both students of Sri O P Tiwari from the Kaivalyadham tradition and have been authorized to teach Pranayama and Kriyas. If you are interested in delving deeper into the subtleties of prana and breathe work, they can introduce you to the practices during the Mysore classes. Just talk to either Gerald or Linda to discuss the possibilities.

Also from time to time they organize workshops where you can learn more about this ancient science, consult the newsletter or events page to find out if there is anything planned.



