



Centre de Kundalini Yoga à Toulouse

Cours, stages, formation d'enseignants

30 allée de Barcelone – Toulouse

06 88 76 85 54 - info@dharamsal.fr

www.dharamsal.fr

« Enseignants de l'Âge du Verseau »

Formation d'Enseignants de KUNDALINI YOGA
selon l'enseignement de Yogi Bhajan

Niveau 1 - certification internationale 3HO-KRI

TOULOUSE 2018



Sat Nām

Dossier d'inscription



YOGI BHAJAN



"Je suis venu pour former des enseignants, pas pour rassembler des disciples." C'est en résumant ainsi sa mission que **Yogi Bhajan** (1929-2004), maître de Kundalini Yoga, arrive aux Etats-Unis en 1969. Dès lors, il voyage dans le monde entier pour transmettre l'enseignement du Kundalini Yoga.

Dès son arrivée il crée 3HO (*Healthy, Happy, Holy Organization*), fondation dont le principe est de promouvoir une vie « saine, sereine et spirituelle ». Depuis lors, ce sont des milliers d'enseignants de Kundalini Yoga qui ont été formés dans le monde entier et qui partagent quotidiennement la technologie du Yoga de la Conscience.

LA FORMATION D'ENSEIGNANTS



Objectifs

- Obtenir une certification d'enseignant-e de Kundalini Yoga reconnue dans le monde entier
- Découvrir ou approfondir sa compréhension du Kundalini Yoga ; enrichir son approche personnelle et sa pratique
- Faire l'expérience d'une transformation personnelle par la mise en pratique des enseignements de Yogi Bhajan ; adopter un mode de vie plus conscient
- Développer les compétences, la confiance et la conscience nécessaires à l'enseignement du Kundalini Yoga
- S'enrichir par le partage avec les enseignants, les autres participants et plus largement, avec la communauté internationale du Kundalini Yoga

Contenu - Thèmes abordés

Parmi les thèmes abordés en cours de formation, on trouve: définition, histoire et objectifs du Yoga - concepts et philosophie; physiologie orientale (les *chakra*, les 10 Corps, les *nādi*, les *vāyū*...); anatomie occidentale, *āsana* (postures) et *kriya* (séries d'exercices); *Prānāyāma* (Yoga et respiration); Yoga et santé, alimentation et soins du corps; Humanologie: femmes et hommes; cycles de vie, Yoga prénatal; mental et la méditation; *Sādhanā* : pratique et discipline; *Nād Yoga* : sons et mantras; préparation d'un cours, pédagogie; code d'éthique et responsabilités de l'enseignant.

CERTIFICATION



La certification 3HO-KRI

La certification d'Enseignant(e) est délivrée par *Kundalini Research Institute* (KRI), organisme fondé par Yogi Bhajan. Elle permet d'intégrer la Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY), qui regroupe les enseignants francophones, et/ou IKYTA (*International Kundalini Yoga Teachers Association*) auquel la FFKY est associée.

Elle donne également accès à tous les programmes de deuxième niveau de formation certifiés par 3HO-KRI.

Cette formation est agréée par KRI: KRI garantit la compétence des formateurs et la validité du contenu de la formation et de l'expérience qu'elle propose, ainsi que la validité de la certification reçue et sa reconnaissance dans le monde entier.

LES FORMATEURS



Ram Singh (Toulouse) : Enseignant de Kundalini Yoga à Toulouse, organisateur et enseignant principal de cette formation, Ram Singh partage ses connaissances, son expérience et son enthousiasme depuis 1999. Il étudie et enseigne le *Karam Kriya* (numérologie dans la tradition du Kundalini Yoga).

Guruhans Kaur (Paris) : Pendant plus de 30 ans, Guruhans Kaur a étudié le Yoga aux cotés de Yogi Bhajan. Elle est notamment cofondatrice du Festival de Yoga Européen. Depuis 1992, elle partage son expérience et sa connaissance dans le cadre de formations d'enseignants.

Sat Karam Singh (Allemagne/Suède) : Originaire d'Allemagne, Sat Karam Singh dirige un centre de yoga avec sa compagne en Suède. Enseignant et formateur de Kundalini Yoga et de Karam Kriya, Sat Karam Singh partage l'incalculable richesse de la sagesse de la numérologie et du Yoga partout en Europe. Son approche de ces enseignements n'est jamais dogmatique mais toujours pleine d'humour, de simplicité et de profondeur.

Satwant Kaur (Canada/Royaume-Uni) : Formée à l'enseignement du Kundalini Yoga à Vancouver puis à Londres, Satwant Kaur enseigne le Kundalini Yoga depuis quinze ans. Chanteuse et musicienne, elle porte un vif intérêt au Yoga du Son et au chant de mantras. En tant que formatrice d'enseignants de Kundalini Yoga, Satwant enseigne régulièrement dans plusieurs programmes dans le Royaume-Uni et en Europe, notamment des modules sur l'anatomie orientale et l'anatomie fonctionnelle.

DATES DE LA FORMATION



- week-end 1 : 28 avril au 1er mai (long week-end du 1er Mai, 4 jours)
- week-end 2 : 2-3 juin
- semaine intensive: du samedi 7 juillet au samedi 14 juillet
- week-end 3 : 22-23 septembre
- week-end 4 : 20-21 octobre
- week-end 5 : 17-18 novembre
- week-end 6 : 15-16 décembre
- week-end 7 : 26-27 janvier 2019
- week-end 8 (dont examen) : 2-3 mars 2019



Les horaires d'enseignement sont les suivants, pauses comprises :

- samedi 5h30-18h30
- dimanche 5h30-17h

TARIFS ET REDUCTIONS



Enseignement : **2100 €**

Réductions cumulables :

- 5% si inscription avant le 28 février 2018
- 5% si paiement intégral au 1^{er} week-end

Soit la possibilité de suivre cette formation pour 1995 €, voire 1890 € si vous cumulez ces deux conditions

Il est possible d'échelonner les paiements selon un calendrier à déterminer en début de formation.

En cas de financement de tout ou partie de votre formation par des dispositifs publics, des frais de dossier de 300 € peuvent s'appliquer.

Semaine résidentielle d'été :

245 €, pension complète, repas bio, en camping (tarif chambre: **280 €**)

BIBLIOGRAPHIE



OUVRAGES INDISPENSABLES, A COMMANDER

Aquarian Teacher, en français

C'est le manuel de formation, en 2 volumes (théorie et pratique).

Manuel Pratique de Kundalini Yoga

Kriyas et méditations de base

OUVRAGES RECOMMANDES

Praana Praanee Praanayam

Manuel de Pranayama

Manuel de Survie

Méditations de base

Humanologie

Enseignement sur la santé, l'alimentation, l'Homme et la Femme...

Les Sūtras de la Victoire

Recueil de citations essentielles de Yogi Bhajan

Pour commander ces ouvrages :

- www.livres.yoga (Golden Temple distribution)
- www.satnam.de (Sat Nam Europe, site de vente en ligne)

INFORMATIONS PERSONNELLES



Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Lieu de naissance : _____

Profession : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Email : _____

VOTRE EXPERIENCE DU YOGA



Décrivez ici votre expérience du Kundalini Yoga : découverte, cours (avec quels enseignants ?), stages, pratique personnelle...

Avez-vous une expérience d'autres enseignements de Yoga et de méditation ? Si oui, lesquels ?

LETTRE DE MOTIVATION



Qu'est-ce qui vous motive à vous inscrire à cette formation d'enseignants de Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan ?

Avez-vous des problèmes de santé que vous jugez utile de nous faire connaître ?

Conditions d'obtention de la certification

La certification 3HO-KRI d'Enseignants de Kundalini Yoga - Niveau 1 est obtenue aux conditions suivantes:

- avoir réglé l'intégralité des frais de formation avant la dernière session
- avoir suivi tous les modules de formation dans leur intégralité;
- avoir réussi l'examen écrit lors du dernier week-end;
- avoir pratiqué au moins une journée de *White Tantric Yoga* ("Yoga Tantrique Blanc"), dans la tradition de Yogi Bhajan (des sessions de Yoga Tantrique Blanc sont organisées chaque année en Europe, lors du Festival de Yoga notamment).
- avoir suivi un minimum de 20 cours de Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan pendant la durée de la formation

Je soussigné _____

- ai pris connaissance de l'intégralité de ce dossier d'inscription ;
- ai notamment pris bonne note des modalités financières et des conditions d'obtention de la certification (ci-dessus) ;
- précise qu'à ma connaissance, ma condition de santé physique et mentale me permet de pratiquer le Yoga ;
- ai bien compris que l'enseignement de Yogi Bhajan n'a pas valeur d'avis ou de diagnostic médical ;
- m'inscris à la formation d'Enseignants de Kundalini Yoga proposée par Dharamsal à Toulouse, d'avril 2017 à mars 2018 ;
- joins à mon inscription un chèque d'arrhes (non remboursables) de 300 € à l'ordre de DHARAMSAL ;

Date

Signature

Ce dossier d'inscription complété et signé est à renvoyer par courrier postal à

Ram Singh - Dharamsal, 30 allée de Barcelone 31000 Toulouse

Pour tous renseignements, contacter Ram Singh :

06 88 76 85 54 – info@dharamsal.fr

www.dharamsal.fr