



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 2020



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).

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 Vancouver puis à Londres, Satwant Kaur enseigne le Kundalini Yoga depuis dix-sept ans. Orthophoniste de formation, mais aussi 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 en Europe, et notamment en France et au Royaume-Uni où elle habite.

Siri Kar Singh (France): Depuis 2006, Siri Kar Singh enseigne le Kundalini Yoga, mais aussi le Karam Kriya (numérologie appliquée) dont il est consultant diplômé. Formateur certifié par KRI (*Kundalini Research Institute*), Siri Kar Singh organise des formations d'Enseignant-e-s de Kundalini Yoga en France et au Maroc. Avec sa compagne Vadha Raam Kaur, enseignante également, il dirige le centre Santh Janaa fondé par eux à Marseille en 2017.

DATES DE LA FORMATION



- week-end 1 : 11-13 avril (3 jours)
- week-end 2 : 8-10 mai (3 jours)
- week-end 3 : 6-7 juin
- semaine intensive : du 4 au 11 juillet (7 jours)
- week-end 4 : 12-13 septembre
- week-end 5 : 10-11 octobre
- week-end 6 : 14-15 novembre
- week-end 7 : 12-13 décembre
- week-end 8 : 23-24 janvier 2020



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

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

TARIFS ET REDUCTIONS



Enseignement : **2200 €**

Réductions cumulables :

- 5% si inscription avant le 15 mars 2020
- 5% si paiement intégral au 1^{er} week-end

Soit la possibilité de suivre cette formation pour 2090 €, voire 1980 € 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 :

266 €, pension complète, repas bio, en camping (tarif chambre: **301 €**)

BIBLIOGRAPHIE



OUVRAGES INDISPENSABLES, A COMMANDER

Aquarian Teacher, en français

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

La Touche du Maître

Enseignements et méditations

OUVRAGES RECOMMANDES

Manuel Pratique de Kundalini Yoga

Kriyas et méditations de base

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 sont organisées chaque année en Europe, lors du Festival de Yoga notamment, dont les dates seront communiquées à l'avance).
- pendant la durée de la formation, avoir suivi un minimum de 20 cours de Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan (c'est-à-dire, enseignés par un-e enseignant-e certifié-e par KRI)
- avoir enseigné une à trois sessions complètes (cours ou *sādhanā*) dans le cadre de la formation (avec évaluation orale et écrite par les formateurs)
- avoir créé et rendu par écrit deux programmes de cours de yoga : un de 10 cours pour débutants, et un de 5 cours pour un public ciblé à choisir
- avoir pratiqué 40 jours de série/méditation de Kundalini Yoga avec tenue d'un journal (qui sera éventuellement remis au formateur principal)
- avoir lu, compris et signé le Code d'Excellence des Enseignant-e-s de Kundalini Yoga.

Désistements et remboursements

En cas de désistement de la formation, pour quelque motif que ce soit, après le premier module de formation et avant le 30 avril 2020 (soit avant le délai réglementaire de 14 jours), un remboursement des frais de formation (minoré des arrhes, et au prorata du temps restant) sera effectué.

En cas de désistement au-delà de ce délai, et quelque soit le motif, aucun remboursement ne sera possible.

En cas de problème de santé, familial, financier ou autre, qui compromettrait la poursuite de la formation, il conviendra d'en parler le plus tôt possible au responsable pour de chercher ensemble des solutions.

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 2020 à janvier 2021 ;
- 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