



DHARAMSAL.fr



« L'enseignant·e de l'Ère du Verseau »

Formation de Professeur·es de KUNDALINI YOGA

Niveau 1 - certification internationale 3HO-KRI

TOULOUSE 2021-2022

Dossier d'inscription



Sat Nām

DHARAMSAL Centre de Kundalini Yoga

30 allée de Barcelone 31000 Toulouse

06 03 60 80 83 | info@dharamsal.fr | www.dharamsal.fr

LE KUNDALINI YOGA

Qu'est-ce que le Kundalini Yoga ?

Le Kundalini Yoga est une forme de Yoga très complète, comprenant *āsana* (postures et mouvements), *prānāyāma* (techniques respiratoires), *mudra* (postures de mains et des doigts), *bhanda* (« verrous », ou contractions ciblées de certaines zones du corps), *drisht* (concentration de l'attention), *dhyāna* (méditation), *shuniya* (silence intérieur), *mantra* (pratique du son, chant) et relaxation.

Kundalini signifie littéralement « en boucle, lové ». C'est une image traditionnelle qui fait référence à l'énergie puissante de nos instincts maîtrisés, la force de vie et d'envie de vivre qui parcourt toute la création et nous traverse physiquement et psychiquement ; cette énergie psychique qui, lorsqu'elle est proprement éveillée et canalisée, porte la conscience individuelle jusqu'à son union (ou *yoga*) à la Conscience Infinie.

C'est pourquoi le Kundalini Yoga est décrit comme le « Yoga de la Conscience ». Il permet de développer la conscience de son identité spirituelle, celle qui demeure au-delà de toutes les identités secondaires et temporaires (origine, âge, genre, statut social...) et n'est pas sujette aux fluctuations du temps et de l'espace. C'est donc une discipline qui s'adresse à tou·te·s, sans discrimination et indépendamment du système de

croyances de chacun·e. Contrairement à des formes de Yoga qui prônent un mode de vie monastique, le Kundalini Yoga est un *Grisht Yoga* : il considère la vie « dans le monde » (vie conjugale, familiale, professionnelle...) et ses nombreuses interactions comme un formidable terrain d'expérience pour cristalliser sa conscience : vivre dans le monde est « l'ashram le plus élevé » selon l'antique adage sanskrit.

L'éveil de la Kundalini, selon l'approche du Kundalini Yoga, n'est pas un « flash énergétique » ou un festival de sensations inhabituelles, mais plutôt un processus continu d'éveil de la conscience, de déploiement de notre potentiel humain. Cet éveil se manifeste de multiples façons : sérénité, clarté mentale, équilibre émotionnel ; expansion personnelle, ouverture aux opportunités et développement de sa prospérité ; connexion harmonieuse à soi, aux autres et au monde ; élimination des identifications négatives et limitées et transformation des schémas de pensée (peur, culpabilité, reproche, dévaluation personnelle...); créativité, efficacité et excellence ; non-réactivité, sens de l'engagement, sentiment de faire partie de l'Infini de la vie, qui n'est plus vue comme un problème mais comme un extraordinaire cadeau.

Principes

Le Kundalini Yoga n'est ni une gymnastique, ni une philosophie, ni une religion, mais une technologie de la conscience. Il considère l'interconnexion

du corps physique, du mental et de l'âme/esprit. Ainsi, on passe par le corps pour stimuler précisément le système nerveux qui va nous permettre d'atteindre

et de transformer le mental afin qu'il se mette au service de l'âme (et non à son propre service selon son fonctionnement égotique et non-conscient).

C'est pourquoi le Kundalini Yoga met un accent particulier sur l'optimisation du système nerveux et du système glandulaire, le déploiement de la vitalité (ou *prāna*) et des ressources naturelles du corps, et l'équilibre des énergies subtiles du corps et du mental. Il se pratique principalement sous la forme de kriya, ou séquences de postures et de mouvement, complètes en elles-mêmes, dont les formulations précises répondent chacune à un objectif donné, et stimulent les

Origines et tradition

Héritage de millénaires d'expérience yogique, le Kundalini Yoga est un enseignement mystique resté longtemps confidentiel, réservé à une élite et transmis exclusivement de maître à disciple.

Le Kundalini Yoga est désormais enseigné ouvertement grâce à Yogi Bhajan (1929-

différents systèmes de façon spécifique, coordonnée et reproductible. Il en résulte la possibilité d'une transformation personnelle positive, durable et continue.

Enfin, le Kundalini Yoga s'accompagne d'une connaissance profonde et holistique de l'être humain, appelée *Humanologie*, ainsi que d'une dynamique de vie propre à optimiser l'éveil de notre conscience spirituel. C'est une formidable école qui intègre l'alimentation, l'hygiène et les soins du corps, la santé et la vitalité, mais aussi l'équilibre émotionnel, les relations et la communication, la sexualité, le rapport à la prospérité, la créativité, l'expression de l'âme et la dévotion.

2004). Yogi originaire l'Inde, il a commencé à diffuser cet enseignement en 1969 aux Etats-Unis et dans le reste du monde. Personnage controversé, Yogi Bhajan n'en a pas moins mis le Kundalini Yoga au service de tous ceux qui veulent élever leur conscience et faire pleinement l'expérience du potentiel de l'incarnation humaine.

LA FORMATION DE PROFESSEUR·ES

Présentation

« Nous ne sommes pas ici pour rassembler des disciples, mais pour former des enseignants. » -Yogi Bhajan

C'est par cette intention forte que sont posées les fondations de l'enseignement du Kundalini Yoga : former des femmes et des hommes capables de transmettre aux générations à venir l'expérience du Yoga, dans toute sa richesse et sa profondeur ; développer l'enseignement du Yoga partout où il est nécessaire ; rendre disponible à chacun·e une pratique

complète, qui s'adresse aussi bien au corps et à ses énergies, au mental et aux émotions, et à l'âme, l'identité spirituelle.

Chacun est donc invité à explorer son potentiel d'enseignement, à partager ce dont il ou elle a fait l'expérience. La Formation d'Enseignants s'adresse à celles et ceux qui désirent apprendre à enseigner le Yoga, mais aussi ceux qui veulent approfondir leur expérience du Yoga et de la méditation. C'est un

passionnant processus de transformation personnelle, une expérience riche en découvertes, une opportunité de méditer sur soi et sur le monde, dans la lumière des enseignements du Yoga.

Depuis 2011, Dharamsal Yoga organise chaque année à Toulouse un cycle de

formation à l'enseignement du Kundalini Yoga. Animée par Ram Singh accompagné d'une équipe de formateurs francophones, la formation Toulouse 2021 consiste en 7 week-ends et deux stages résidentiels intensifs, soit 26 jours entre juin 2021 et avril 2022.

Objectifs

Suivre la formation de Professeur-es de Kundalini Yoga proposée par Dharamsal, c'est :

- ✓ Développer les connaissances, les compétences, la confiance et la conscience nécessaires à l'enseignement de cours de Kundalini Yoga.
- ✓ Obtenir une certification de Professeur-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 du Kundalini Yoga.
- ✓ Poser les bases saines et solides d'un cheminement spirituel personnel.
- ✓ Installer les fondations sur lesquelles les modules de formation de 2nd niveau, ainsi que d'éventuelles spécialisations (Yoga Prénatal, Humanologie...), vous aideront à déployer votre compréhension du Kundalini Yoga et votre pratique de son enseignement.
- ✓ S'enrichir par le partage avec des formateurs et de formatrices expérimentées et inspirantes, les autres participant-es et, plus largement, avec la communauté francophone des Professeur-es de Kundalini Yoga.

Ram Singh et l'équipe de formation s'engagent à vous assister dans ces objectifs, tout au long de la formation.

CONTENU

Le programme complet de la formation est disponible **en annexe** de ce document.

LA FORMATION TOULOUSE 2021-2022

CALENDRIER

Voici les dates des rencontres de formation :

- ✓ Week-end 1 : 12-13 juin 2021
- ✓ Stage résidentiel d'Été du 3 au 9 juillet 2021
- ✓ Week-end 2 : 11-12 septembre 2021
- ✓ Week-end 3 : 2-3 octobre 2021
- ✓ Week-end 4 : 23-24 octobre 2021
- ✓ Week-end 5 : 4-5 décembre 2021
- ✓ Week-end 6 : 8-9 janvier 2022
- ✓ Stage résidentiel d'Hiver du 19 au 25 février 2022
- ✓ Week-end 7 : 2-3 avril 2022

L'EQUIPE DE FORMATION

Ram Singh (Toulouse) Organisateur et enseignant principal de cette formation, Ram Singh a découvert le Kundalini Yoga pendant son enfance en Afrique de l'Ouest. Fondateur avec son épouse du centre Dharamsal à Toulouse, Ram Singh participe à de nombreuses formations d'enseignants dans le monde. Il propose régulièrement des stages sur des thèmes tels que psychologie et spiritualité, connaissance du mental et méditation, ou encore sur la sexualité consciente. Ram Singh est également musicien et producteur, auteur d'albums de mantras et de chants sacrés.

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 de professeurs de Kundalini Yoga, Satwant enseigne régulièrement dans plusieurs programmes en Europe, et notamment en France et au Royaume-Uni où elle réside.

Nirmalbir Kaur (Bordeaux) Nirmalbir Kaur pratique le Kundalini Yoga depuis 2006 et l'enseigne avec passion et engagement depuis 2009. Formée à l'accompagnement de projets de grossesse, elle donne aussi des cours de Yoga prénatal. En plus des cours, Nirmalbir Kaur partage régulièrement son expérience lors de stages et de retraites thématiques, avec un accent particulier sur l'alimentation et la vitalité. Elle organise une formation de professeurs de Kundalini Yoga chaque année à Bordeaux et intervient dans divers projets de formation en France.

Michael Lombard (Draveil) Originaire de la montagne, à la suite de problèmes de santé, Michael découvre en 2000 le Kundalini Yoga et ses vertus. Après deux ans de pratique régulière, il retrouve une bonne mobilité et peut réexercer normalement son métier de psychomotricien auprès de personnes en situation de grande dépendance. En 2005, il décide de partager son expérience et suit la formation d'Instructeur niveau 1 puis crée l'association K.R.I.Y.A. Depuis, Michael dispense à Draveil les enseignements du Kundalini Yoga : cours

classiques et cours spécifiques de méditation, ainsi que divers ateliers. Passionné par le chant sacré, la capacité de transformation humaine et de plasticité cérébrale, il est également psychologue clinicien, soignant en institution et en consultation individuelle.

Sukhram Kaur (Toulouse) : Le parcours de Sukhram Kaur inclut notamment une formation d'enseignant de Kundalini Yoga certifiée par KRI, une formation de yoga pré-natal et post-natal (méthode *Khalsa Way* de Gurmukh), une formation de Yoga Thérapie (modules 1 et 2) avec Guru Dharam, au sein de Golden Bridge Yoga

(New-York) où elle a eu l'opportunité d'apprendre auprès de professeurs formés par Yogi Bhajan. Sukhram est également instructrice de Pilates (certification Romana's Pilates, True Pilates Studio, New-York) et titulaire d'une Licence Professionnelle des Métiers de la Forme, Conseil et suivi personnalisé en activités physiques de développement et d'entretien (Faculté des Sciences du Sport et du Mouvement Humain, Université Paul Sabatier, Toulouse). Le Kundalini Yoga étant devenu partie intégrante de sa vie, Sukhram Kaur partage généreusement sa connaissance et son expérience de ce chemin vers le bonheur.

La certification 3HO-KRI

La certification d'Enseignant-e est délivrée par *Kundalini Research Institute* (3HO-KRI). 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 requis de la certification

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

- ✓ avoir suivi tous les modules de formation dans leur intégralité
- ✓ pendant la durée de la formation, avoir suivi un minimum de 20 cours de Kundalini Yoga enseignés par un-e enseignant-e certifié-e par 3HO-KRI
- ✓ avoir enseigné une à trois sessions complètes (cours ou *sādhana*) dans le contexte de la formation (avec évaluation orale et écrite par les formateurs)
- ✓ avoir pratiqué 40 jours de série/méditation de Kundalini Yoga et, plus largement, maintenir une pratique régulière tout au long de la formation
- ✓ avoir suivi la journée intensive de méditation (intégrée à la formation)
- ✓ avoir remis son mémoire de fin d'études dans le mois suivant le dernier module de formation

Rattraper un module

L'assiduité à tous les modules est un requis de la formation. Néanmoins, il peut arriver qu'un·e participant·e sache dès son inscription qu'il/elle manquera un module particulier. Dans ce cas, il convient d'en parler à l'organisateur/trice avant de confirmer son inscription.

Il peut aussi arriver qu'en toute bonne foi, on ne puisse pas participer à un module : un imprévu de dernière minute, un enfant malade, etc.

Dans tous les cas, des solutions sont possibles :

- ✓ Rattraper ce module lors de la même formation l'année suivante.
- ✓ Rattraper ce module la même année lors d'une autre formation dirigée par le même directeur de formation (Ram Singh), à Bordeaux ou Nantes principalement.

Dans tous les cas il revient donc au participant de se renseigner sur la date du module à rattraper et de prendre contact avec l'organisateur pour organiser sa participation. Le participant organisera soi-même son hébergement et participera aux frais des repas le cas échéant. Mais

Modules en ligne

La formation proposée par Dharamsal est conçue pour être suivie en présentiel. On ne peut pas vraiment apprendre en ligne à enseigner le Kundalini Yoga.

En raison du contexte sanitaire néanmoins, il se peut que certains modules soient enseignés en distanciel, ou en formule mixte avec une partie du groupe en présentiel et une autre présente en ligne. Des adaptations

aucun frais lié aux enseignements ne sera demandé. Il va sans dire que lors de ce module à rattraper, le participant s'efforcera de s'insérer dans ce groupe de formation avec la meilleure des attitudes : respect de la dynamique du groupe, participation active et bienveillance envers tou·te·s.

Si des circonstances exceptionnelles rendent les options ci-dessus inaccessibles, alors il convient d'en parler à l'organisateur afin d'explorer ensemble toutes les options possibles (par exemple : rattraper ce module dans une autre école de formation, sous conditions).

L'aménagement du rattrapage d'un module manqué se fera toujours dans la conscience que c'est bien le participant qui, même contre son gré, n'a pas pu participer à ce module. L'organisateur fera de son mieux pour faciliter le rattrapage de ce module, mais ne saurait en être tenu pour responsable, car il/elle n'a en définitive pas d'autre engagement que de garantir la tenue des modules de la formation à laquelle le participant est inscrit.

spécifiques seront alors portées au contenu de ces modules : ordre des modules, déroulé de la sādhanā, ajustement de horaires, mais aussi kriyas et méditations qui sont pratiquées. En effet, certaines pratiques ne sont pas adaptables au format distanciel, et seront être utilement remplacées par d'autres, plus appropriées.

Devoirs entre les modules

Le travail à faire chez soi entre deux modules consiste principalement à :

- ✓ maintenir une pratique personnelle régulière ;
- ✓ lire les chapitres du manuel correspondant au module précédent et/ou suivant, ainsi que les différents documents partagés en session ;
- ✓ accompagner ses lectures, sa pratique individuelle et la conversation au sein du groupe, d'une réflexion personnelle, notamment grâce à la tenue d'un

journal de formation où seront reportées les questions qui se manifestent, les idées, les clés de compréhension, les ressentis et les émotions... qui accompagnent le processus de formation ;

- ✓ lire et répondre à la liste de « questions par module » (distribuée lors de la première rencontre) pour vérifier après chaque module que l'on a bien acquis les points les plus importants.

Pratique personnelle

Suivre la formation d'enseignant-es, c'est aussi approfondir sa pratique personnelle, son expérience, sa maîtrise des techniques, sa sensibilité à la richesse des ressentis, sa stabilité en méditation, sa compréhension de la technologie, etc. Autant d'éléments qui font la qualité d'un-e enseignant-e.

C'est pourquoi l'équipe de formation encouragera la pratique personnelle des participant-es :

- ✓ en insistant sur l'importance d'avoir suivi des cours de Kundalini Yoga avant de s'inscrire à la formation. Il s'agit d'arriver en formation avec l'expérience la plus consistante possible de cette technologie, plutôt que de la découvrir en cours de formation.

- ✓ en demandant aux participants de suivre un minimum de 20 cours de Kundalini Yoga enseignés par des professeur-es certifiés par KRI, pendant la durée de la formation. Ceci dans le but de gagner en expérience et d'être plus attentif au déroulé d'un cours et aux approches qui fonctionnent bien.
- ✓ en proposant des kriyas et méditations à expérimenter chez soi, entre les modules. Ici, la clé est plus dans la régularité que dans l'intensité. Bien entendu, cette pratique n'est pas évaluée, mais chacun-e pourra toujours solliciter les formateurs pour une écoute et des conseils quant à leur expérience personnelle.

Mise en situation d'enseignement

C'est en enseignant que l'on devient enseignant-e. C'est pourquoi la formation proposée par Dharamsal met un accent particulier sur la mise en situation d'enseignement. Pendant toute la durée

de la formation, chaque participant-e aura l'opportunité d'animer 2 à 3 cours au sein du groupe, selon un calendrier établi lors du premier module.

Les participant·es à la formation seront bien sûr guidés dans la préparation du cours qu'ils animent : format du cours, choix du kriya et de la méditation, conseils pratiques, critères d'évaluation, etc.

Journée intensive de méditation

Jusqu'à récemment, un des requis de la formation de niveau 1 était d'avoir suivi une journée de *White Tantric Yoga* (série de méditations spécifiques) au sein du réseau 3HO.

Compte tenu du contexte sanitaire qui limite la capacité de ce type de rassemblements, cette journée est

Ces séances feront l'objet d'une évaluation détaillée par les formateurs, ces temps de restitution constituant pour tous un ingrédient majeur du processus d'acquisition du « savoir-faire » de l'enseignant·e.

remplacée par un jour entier de méditations longues sélectionnées par l'équipe de formateurs, qui sera intégré à la formation (sans frais supplémentaires, donc). D'autres journées de ce type seront proposées par le centre Dharamsal ainsi que lors de divers événements et festivals de Kundalini Yoga.

Mémoire de fin d'étude

Le mémoire de fin d'études sanctionne la formation. Il consiste en deux parties :

1. La présentation détaillée d'une série de 10 cours pour débutants.

2. La présentation détaillée d'un thème relatif au Kundalini Yoga (stress, mal de dos, régulation des émotions, relaxation, etc.). Il s'agit ici de :

- ✓ développer une approche yogique du thème choisi en exposant comment le Kundalini Yoga considère cette question particulière (analyse du thème selon les critères du Yoga, son approche énergétique, humanologique, psychologique ou spirituelle).

- ✓ développer une réponse pratique (quels *āsana*, kriyas, *prānāyāma*, méditations ; éventuellement, quelles pratiques quotidiennes à mettre en œuvre, quelles attitudes de vie à adopter) et la mettre en œuvre sous la forme d'une série de 5 à 10 cours spécifiques.

Dans la rédaction de ce mémoire, les participant·es s'efforceront de démontrer l'acquis des connaissances apportées tout au long de leur formation, ainsi que leur capacité à concevoir en détail des séances thématiques.

Des instructions plus complètes quant au travail de fin d'études seront données aux participant·es en cours de formation.

Participation et interactivité

La participation active et l'interactivité sont au cœur du processus de formation. Lors des sessions et entre deux sessions, que chaque participant·e se sente invité·e

à intervenir, à poser des questions et à contribuer à l'exploration des thèmes abordés. C'est aussi une opportunité offerte à chacun·e de développer un

élément essentiel de la conscience yogique : l'art d'une communication

consciente, authentique et efficace.

Vie du groupe de formation

Le groupe de pairs joue un rôle important dans la formation. Les échanges entre participants, en session et hors de modules, contribuent à la richesse et à la profondeur de leur expérience. Ils sont aussi amenés à collaborer, pour la préparation d'un cours, par exemple. Sans

l'organiser, les formateurs encouragent la communication entre participants, par courriel par exemple, ou grâce à des outils du type « groupe Whatsapp », voire des rencontres entre participant·es, en ligne ou physiquement, hors session de formation.

Tarifs et réductions

Enseignement : 2200 €

Réductions cumulables :

- ✓ 5% si inscription avant le 1er juin 2021
- ✓ 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.

Stage résidentiel d'Été

6 jours en pension complète, repas bio végétariens

- ✓ **240 €** en camping
- ✓ **270 €** en tarif chambre double

Compter 15 € supplémentaires pour l'option sans gluten et/ou sans lactose. Pour toute autre option alimentaire, nous contacter.

Stage résidentiel d'Hiver

5 jours et demi en pension complète, repas bio végétariens

Le lieu et les tarifs seront communiqués prochainement (prévoir des conditions relativement similaires au résidentiel d'été).

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 28 juin 2021 (soit dans le délai réglementaire de 14 jours), un remboursement des frais de formation (minoré des arrhes, et au prorata du temps restant) sera effectué.

Pour tout désistement au-delà de ce délai, et quel que 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.

Livres et documents

Manuels de formation

Le manuel de formation, *The Aquarian Teacher*, est disponible dans sa traduction française. Il se présente en deux volumes : le premier est consacré à la théorie, le second compile des kriyas et des méditations accessibles aux enseignants débutants pour la plupart.

Néanmoins, notre formation ne s'appuiera qu'occasionnellement sur ce manuel, reconnaissant qu'il a été rédigé dans les années 90 pour un public essentiellement américain. Or la compréhension de ces enseignements a évolué depuis, et notre contexte culturel nous fait parfois appréhender les choses autrement. Une

nouvelle version anglaise de ce manuel est parue récemment mais n'a pas encore été traduite en français.

Nous puiserons aussi dans un autre ouvrage, *Manuel Pratique de Kundalini Yoga* (traduction de la version originale *Sadhana Guidelines*), très bon recueil de kriyas et méditations de tous niveaux.

Ces ouvrages sont disponibles à la vente sur le site : www.livres.yoga
Normalement, les élèves inscrits en formation d'enseignants ont droit à une réduction.

Autres manuels et documents

Vous trouverez en annexe une liste d'ouvrages recommandés, sélectionnés pour la qualité et l'authenticité de leur contenu. Ils vous serviront aussi bien dans votre pratique personnelle que pour les cours que vous donnerez.

Enfin, un grand nombre de documents (kriyas et méditations, textes traduits, illustrations...) vous sera distribué tout au long de la formation, en format numérique généralement.

VOTRE INSCRIPTION

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 ?

VOTRE MOTIVATION

Qu'est-ce qui vous motive à vous inscrire à cette formation de Professeur·es de Kundalini Yoga ?

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

Je soussigné-e _____

- 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 ;
- précise qu'à ma connaissance, ma condition de santé physique et mentale me permet de pratiquer le Yoga ;
- ai bien compris que l'enseignement du Kundalini Yoga n'a pas valeur d'avis ou de diagnostic médical ;
- m'inscris à la formation d'Enseignants de Kundalini Yoga proposée par Dharamsal Yoga à Toulouse, de juin 2021 à avril 2022 ;
- 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

Dharamsal 30 allée de Barcelone 31000 Toulouse

Pour tous renseignements, contacter Ram Singh :
06 88 76 85 54 – info@dharamsal.fr

**DHARAMSAL**.fr

« L'enseignant·e de l'Ère du Verseau »

Formation de Professeur·es de Kundalini Yoga – Niveau 1 Toulouse 2021-2022

Module 1 : Qu'est-ce que le Yoga

12-13 juin 2021

La formation d'Enseignant·es :

présentation

votre processus de 1^{er} niveau : les différents requis, les devoirs, la validation

la mise en situation d'enseignement (ou *practicum*)

Qu'est-ce que le Yoga ; origines, types, lignées du Yoga.

La question des instincts et l'approche tantrique. Être *Grisht Yogi* : vivre une vie spirituelle dans le monde et ses défis.

Le voyage de l'âme, le karma et la libération.

Le Rāj Yoga : origine, lignée, expressions. Le Le Rāj Yoga et la Sikhi : éléments historiques, pratiques communes, références dans les textes.

Le Kundalini Yoga et Yogi Bhajan (dont les accusations dont il fait l'objet) ; au-delà des controverses, un héritage

La lignée du Kundalini Yoga ; l'Adi Mantra en pratique

Techniques spécifiques qui seront développées

- l'Adi mantra
- le Mangala Charan mantra
- la méditation Long Ek Ong Kar
- kriyas et méditations classiques pour débutants

Stage résidentiel d'Été

du 3 au 9 juillet 2021

Module résidentiel de 6 jours (arrivée le samedi 3 juillet au soir, et départ le vendredi 9 juillet en fin d'après-midi).

Module 2 : Le Kundalini Yoga et sa pratique

L'Ère du Verseau : les défis d'un nouveau paradigme. La transition entre deux âges ; les réponses dont celle Kundalini Yoga.

Au-delà des identifications, l'expérience de l'identité du Soi ; le Nām.

Yoga : l'Union et ses obstacles. Le processus du Yoga : physiologie, psychologie et neurochimie.

Équilibrer *shakti* et *bhakti*. Les risques du Kundalini Yoga. L'égo spirituel.

Des sensations aux ressentis à la conscience spirituelle. Le système auto-sensoriel.

L'approche holistique et complète du Kundalini Yoga : kriyas et méditation, mais aussi mode de vie, attitude et conscience appliquée.

Morale et éthique du Yoga ; *yama* et *niyama* selon Patanjali

Structure détaillée du cours.

La pratique personnelle

l'importance de la discipline, en tant que pratiquant·e et enseignant·e

Amrit Velā : pourquoi le matin ; quel yoga à quelle heure

La sādhanā de l'Ère du Verseau

Pratiquer en groupe. Organiser une sādhanā collective.

La sādhanā individuelle : mise en place d'une pratique personnelle efficace

Aspects pratiques : heures, lieu, contraintes, durée, quoi pratiquer

Techniques spécifiques qui seront développées

- sat kriya
- Sat Nām final
- kriyas et méditations classiques
- premières mises en situation d'enseignement

Module 3 : Mantras et Shabd Gurū

Les Quatre *Yuga*

Sat Yuga : *ved, shruti, rishi, satya* ; le Nām. Les origines spirituelles du langage.

La place des mantras dans le Yoga : chanter, écouter, réciter, répéter (*japa*), etc.

man-tra :

la structure du subconscient

sa charge et leurs conséquences

affirmations positives vs mantra

la puissance transformatrice des mantras

Énergétique du son et de la parole.

Physiologie du son : l'hypothalamus et la glande pituitaire. *Nād* extérieur et *nād* intérieur.

Le pouvoir créateur du son et son impact sur la communication.

Bien pratiquer les mantras : prononciation, projection et rythme.

Les principaux mantras du Kundalini Yoga en détail. Techniques spécifiques.

L'utilisation des mantras en cours.

Le Shabd Gurū.

Du son au verbe : au-delà des mantras, la puissance et la grâce de la *bānī*. Les *bānī* (récités) et *shabd* (chantés).

Le *Japī Sāhib*.

Techniques spécifiques qui seront développées

- kīrtan kriya
- les mantras les plus courants en Kundalini Yoga
- prononciation, rythme et projection
- la méditation Laya Yoga
- kriyas pour le 5^e chakra

Module 4 : Anatomies

Anatomie yogique et occidentale – partie 1 : structure

- anatomie de base dans sa relation à la pratique du Kundalini Yoga

Anatomie yogique et occidentale – partie 2 : énergétique

- prāna, vāyu, nādī ; ida, pingala, sushumna ; la kundalini
- les chakras
- le *nābhī*
- l'anatomie selon les Cinq *Tatva*

Techniques spécifiques qui seront développées

- les *bandha*
- le pompage du *nābhī*, la respiration du feu
- les *nābhī* kriyas
- les séries anatomiques ciblées (estomac, rate, foie, reins, intestins...)
- kriyas pour les vāyu et l'équilibre prāna et apana
- méditer sur son propre prāna
- la méditation Sat Nām en 7 vagues

Module 5 : *āsana*

11-12 septembre 2021

Le système musculosquelettique ; la colonne vertébrale

Les āsana en Kundalini Yoga

Principes généraux des āsana

Principes d'alignement et d'engagement musculaire

Les différentes clés posturales

Les principaux āsana en détail

Principes généraux des kriyas

Les différents types de kriyas (dont *Venus kriya*)

Les échauffements

Techniques spécifiques qui seront développées

- les salutations au Soleil (Surya Namaskar)
- les différentes clés posturales
- les postures assises
- les āsana de base, par famille
- les échauffements

Module 6 : *Prānāyāma*

2-3 octobre 2021

La place des prānāyāma dans le Yoga
L'anatomie du système respiratoire
Physiologie de la respiration
Prāṇ-āyām : énergétique de la respiration
Les techniques de prānāyāma en détail
Respiration et conscience ; prānāyāma et méditation
le système nerveux et le système endocrinien

Techniques spécifiques qui seront développées

- ancrage de la respiration dans le nābhī
- respiration longue et profonde
- le « second souffle » pour méditer
- les techniques respiratoires en détail
- kriyas respiratoires
- kriyas pour le système endocrinien

Module 7 : Mental, Conscience et Méditation

23-24 octobre 2021

Le corps, l'âme et le mental

Structure et caractéristiques du mental

Le Cycle de la Pensée

Mental et conscience

mental personnel et mental impersonnel : 9 Aspects, 27 Projections et 81 Facettes

Qu'est-ce que la méditation ; ses enjeux personnels et sociétaux ; l'état méditatif (être en méditation) et le processus technique pour y parvenir (faire de la méditation)

Patanjali : de *Pratyāhār* à *Samādhi*. Le système auto-sensoriel (rappel).

Types de méditation en Kundalini Yoga

méditations simples

méditation et *prānāyāma*

méditation et mantras ; *japa* (et *mala*)

méditation au Gong

Communication Céleste

Rebirthing

Éléments techniques de la méditation en Kundalini Yoga

les *drishti* (focalisation du regard)

Les *mudra*

Les durées et les ascèses

Techniques spécifiques qui seront développées

- *pratyāhār* et système auto-sensoriel
- concentration et *drishti* ; stabilité de l'espace méditatif
- *mudra*
- *kriyas* pour l'équilibre mental
- méditations pour le mental négatif, positif et neutre

Module 8 : Humanologie

4-5 décembre 2021

Qu'est-ce que l'Humanologie ; son champ d'étude ; perspectives de développement

Homo Sapiens : l'héritage d'une longue évolution ; évolution vs adaptation

Les cycles de vie : les périodes de la vie et leurs défis

Vitalité, cycles de vie et styles de vie

Le choix de l'âme (quoi, comment, pourquoi, quand) ; le voyage de l'âme (rappel).

La mère :

la physiologie de la grossesse, les connexions neurochimiques et leur impact

la réponse du Kundalini Yoga

la bénédiction de la mère, première enseignante

les 120 jours ; une approche scientifique

les défis de la croissance in utero

la naissance. Les 40 jours. L'allaitement.

La petite enfance, les 7 premières années et leurs défis.

Yoga pour femmes et Yoga pour hommes :

Le corps féminin et le corps masculin

Le corps, les hormones, le cerveau, la psychologie et l'expérience

Différentes expériences, différents défis, différentes opportunités, différentes

réponses par le Kundalini Yoga

Intimité et sexualité consciente (introduction)

Techniques spécifiques qui seront développées

- kriyas et méditations pour la colère
- kriyas et méditation pour l'énergie sexuelle, son intégration et sa transformation
- méditation *Rebirthing*

Module 9 : l'Enseignant·e et l'enseignement

8-9 janvier 2022

Qu'est-ce qu'un·e enseignant·e de l'Ère du Verseau.

La Loi de l'Excellence, les Deux Lois, les Trois Pièges, les Quatre Erreurs, les Cinq Étapes.

Avoir un·e enseignant·e :

pourquoi est-ce important

mentor vs enseignant·e

l'asymétrie intrinsèque, les défis et leurs réponses

les risques d'abus (pourquoi, comment ; exemples et recours)

les paramètres d'une relation saine, équilibrée, dynamique et efficace

l'aboutissement de la relation élève-enseignant·e

Éthique de l'Enseignant·e de Kundalini Yoga

Étude de cas

L'enseignement en pratique : concevoir une séance, une série de cours, etc.

Différents formats de cours, et quelques cas particuliers. Enseigner à des publics spécifiques.

Aspects pratiques : la salle, la structure juridique, les aspects financiers, etc.

Être professionnel... sans en faire sa profession

Techniques spécifiques qui seront développées

- 2h30 de LEOK
- techniques spécifiques pour l'ouverture du cœur
- Sodarshan Chakra Kriya
- Hast Kriya

Stage résidentiel d'Hiver

du 19 au 25 février 2022

Module résidentiel de 5 jours et demi (arrivée le samedi 19 février au soir, et départ le vendredi 25 février après le déjeuner).

Module 10 : Santé holistique et style de vie yoguique

Les émotions et les ressentis.

Les maux de notre époque : stress, anxiété, dépression...

Les addictions

La maladie et la santé

Style de vie yoguique : alimentation, rythme quotidien, repos et activité, sommeil et réveil, soins du corps.

Techniques spécifiques qui seront développées

- quelques recettes à cuisiner ensemble (si possible)
- kriyas pour la détoxification et la santé
- kriyas et méditation contre le stress et l'anxiété
- méditations pour canaliser les émotions
- soin méditatif dans l'espace sacré

Module 11 : Les Dix Corps Spirituels

Les Dix Corps Spirituels : une anatomie subtile la perspective de l'esprit

Du Corps Subtil à l'Âme et au Corps Radiant, les Dix Corps Spirituels en détail et dans leur mise en œuvre en Kundalini Yoga

La relaxation

Techniques spécifiques qui seront développées

- tenir l'espace de relaxation, de l'entrée et la sortie
- kriyas et méditations pour les Dix Corps Spirituels
- kriyas et méditations avancées

Journée intensive de méditation

Une journée entière de silence et de méditation.

Module 12 : la sagesse

2-3 avril 2022

Éléments de philosophie yoguique avancée :

karma, dharma et *mukta* (la libération)

Māya

Satya : la vérité et ses échelles

Longing to belong ; vide existentiel et spiritualité

la dévotion

le bien-être holistique, le bonheur

shakti & bhakti (rappel)

La Mort et au-delà

La sagesse ; les « émotions élevées » ; être un-e mystique, un-e disciple, un-e humble yogi...

Techniques spécifiques qui seront développées

- ressenti de « l'espace sacré », ou *shunya*
- kriyas avancés
- méditation longue avec le Mul Mantra

Célébration et clôture de la formation

Ouverture vers le 2nd niveau de formation et les spécialisations.

Cercle de partage et de chants pour célébrer la fin de la formation.

TOTAL : 26 jours

Modules en ligne

En raison du contexte sanitaire, il se peut que certains modules soient enseignés en distanciel. Des adaptations spécifiques seront alors portées au contenu de ces modules : déroulé de la *sādhana*, ajustement de horaires, mais aussi kriyas et méditations qui sont pratiquées : en effet, certaines pratiques ne sont pas adaptables au format distanciel, et seront être utilement remplacées par d'autres, plus appropriées.

Il se peut aussi que l'ordre des modules en soit bousculé, certains thèmes étant plus adaptés que d'autres au format en ligne.

« L'enseignant·e de l'Ère du Verseau »

Formation de Professeur·es de Kundalini Yoga, Niveau 1 - Toulouse

Liste de manuels recommandés

Les classiques de KRI (en anglais)

Sadhana Guidelines
Kriya
Transformation Vol. 1: Mastering the Self
Transformation Vol. 2: Serving the Infinite
Infinity And Me
Physical Wisdom
Reaching Me in Me
Self Experience
Self Knowledge
Owner's Manual for the Human Body

Plus spécialisés (en anglais)

Praana Praanee Praanayam (excellente compilation de l'enseignement de Yogi Bhajan sur les pranayamas)
Man to Man (pour les hommes)
I am a Woman (en 2 volumes; pour les femmes)
Fountain of Youth (excellent manuel de kriyas et méditations pour les femmes)
The Master's Touch (enseignement de Yogi Bhajan et méditations)
Divine Alignment (pour travailler la dimension posturale)
Conscious Pregnancy
The Ancient Art of Self Healing (mode de vie yogique et humanologie)

En français

La Touche du Maître (traduction de *The Master's Touch*)
Les Sutras de la Victoire (citations de Yogi Bhajan)
Carnet d'Entretien (traduction de *Owner's Manual for the Human Body*)
Manuel Pratique (traduction de *Sadhana Guidelines*)
Survivre (traduction de *Survival Kit* - méditations)
Méditations
Humanologie (traduction de *The Ancient Art of Self Healing*)

Plus spécialisés (en français)

Alignement Divin (traduction de *Divine Alignment*)
Prana, Prani, Pranayam (traduction de *Praana Praanee Praanayam*)
La Grossesse Consciente (traduction de *Conscious Pregnancy*)
Je suis une Femme (traduction de *I am a Woman*)

Disponibles, entre autres, sur :

www.livres.yoga (pour les manuels en français)
www.satnam.eu