



Devenir Enseignant·e **de Kundalini Yoga**

**FORMATION INITIALE 200H**  
**TOULOUSE 2023**

Dossier d'inscription



Sat Nām

 **Centre de Kundalini Yoga**

30 allée de Barcelone 31000 Toulouse

06 03 60 80 83 | [info@dharamsal.fr](mailto:info@dharamsal.fr) | [www.dharamsal.fr](http://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), *bandha* (« 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

## 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

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.

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 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.

## LA FORMATION INITIALE 200H

### Présentation

La formation initiale Kundalini Yoga 200H s'adresse à celles et ceux qui désirent apprendre à enseigner le Kundalini Yoga et la méditation : faire vivre aux autres une expérience du Yoga, dans toute sa richesse, sa beauté et sa profondeur. Développer les connaissances, les compétences, la confiance et la conscience nécessaires. Partager une sagesse héritée de millénaires de pratique et de contemplation, et sans cesse renouvelée depuis. Accompagner des individus sur le chemin de leur transformation, de leur bien-être et de leur accomplissement. Et œuvrer ainsi pour un monde plus apaisé, plus sain et plus heureux.

La formation initiale Kundalini Yoga 200H accueille aussi celles et ceux qui n'ont a priori pas de projet d'enseignement, mais désirent néanmoins approfondir leur expérience du Yoga et de la méditation. En

ce sens, la formation initiale est un passionnant processus de transformation personnelle, une expérience riche en découvertes, et une opportunité de mieux s'explorer soi-même à la lumière de la profonde sagesse du Yoga.

Depuis 2011, Dharamsal Yoga organise chaque année à Toulouse une formation certifiante à l'enseignement du Kundalini Yoga, animée par Ram Singh accompagné d'une équipe de formateurs francophones. Désormais proposée sous un nouveau format et dans un esprit renouvelé, la formation initiale Kundalini Yoga 200H met encore plus l'accent sur la pédagogie et l'éthique du Yoga. Elle donne aussi plus de temps pour apprendre, comprendre et intégrer : la session Toulouse 2023 consiste en 9 week-ends et un séjour résidentiel intensif, soit 25 jours entre avril 2023 et février 2024.

## CONTENU

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

# LA SESSION TOULOUSE 2023

## CALENDRIER

Voici les dates des rencontres de formation :

- ✓ Week-end 1 : 8-10 avril (3 jours)
- ✓ Week-end 2 : 13-14 mai
- ✓ Week-end 3 : 3-4 juin
- ✓ Stage résidentiel : du 8 au 14 juillet
- ✓ Week-end 4 : 9-10 septembre
- ✓ Week-end 5 : 7-8 octobre
- ✓ Week-end 6 : 11-12 novembre
- ✓ Week-end 7 : 16-17 décembre
- ✓ Week-end 8 : 13-14 janvier 2024
- ✓ Week-end 9 : 10-11 février 2024

## L'ÉQUIPE 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 a participé depuis 2006 à de nombreuses formations d'enseignants dans le monde sous le label KRI. 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.

**Nirmalbir Kaur (Crozon)** 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 intervient dans divers projets de formation en France.

**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.

### L'initiative « Kundalini Yoga Intégral »

La formation initiale Kundalini Yoga 200H s'inscrit dans le cadre de l'initiative **Kundalini Yoga Intégral**, en cours de développement. Tout en garantissant l'authenticité des enseignements transmis et la compétence des intervenant·es, ce label valorisera les réflexions et les initiatives dans les directions suivantes :

- ✓ **Exploration des fondements scientifiques du Kundalini Yoga** (physiologie, anatomie, neurosciences, psychologie). Développement d'une approche plus rationnelle des kriyas et des méditations.
- ✓ **Exploration du rapport au sacré dans le Yoga**. Honorer le sacré en dehors du cadre des religions. Mieux comprendre ce que le Yoga et la pensée religieuse ont en commun, et ce qui les distingue. Honorer les racines communes du Kundalini Yoga et des religions indiennes, le Sikhisme notamment, mais percevoir aussi la divergence de leurs projets respectifs, et cesser de les confondre en un seul discours.
- ✓ **Exploration d'autres sources authentiques et pertinentes**, au-delà de la seule parole de Yogi Bhajan, particulièrement discréditée désormais. Diffuser la connaissance et l'étude de textes de références de notre culture yogique.
- ✓ **Création de passerelles entre tradition et modernité**. Car s'il s'ancre profondément dans les traditions indiennes, le Yoga évolue a toujours évolué avec le contexte dans lequel il est enseigné. On ne peut transposer un discours de l'Inde antique dans notre époque sans un sérieux travail de contextualisation et de traduction culturelle.
- ✓ **Psychologie et éthique de l'enseignement**. Développer la pédagogie du Kundalini Yoga, appliquer les sciences de l'apprentissage à notre discipline. Mieux tenir compte des dynamiques psychologiques entre enseignant·e et apprenant·e. D'où doit découler une déontologie sécurisante et bienveillante, centrée sur l'autonomisation des pratiquants.
- ✓ **Intelligence collective et horizontalité**. Expériences, connaissances, diversité des approches, projets innovants : les enseignant·es de Kundalini Yoga ont beaucoup à mettre en commun pour faire naître une culture yogique qui nous ressemble, qui nous corresponde, et qui soit porteuse de nos aspirations et de nos valeurs.

### Les requis de la certification

La certification de la formation initiale Kundalini Yoga 200H proposée par Dharamsal 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 et 5 cours de Hatha, Vinyasa et/ou Ashtanga enseignés par un·e enseignant·e certifié·e
- ✓ avoir enseigné une à trois cours complets 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 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 encadrée par le même directeur (Ram Singh).

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

### 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.

Néanmoins, en raison du contexte sanitaire, il est arrivé 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 spécifiques ont alors

frais des repas le cas échéant. Mais 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.

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.

été portées au contenu de ces modules : ordre des modules, ajustement de horaires, mais aussi choix des kriyas et méditations qui sont pratiquées. En effet, certaines pratiques ne sont pas adaptables au format distanciel, et ont été utilement remplacées par d'autres, plus appropriées.

Notons cependant qu'il est peu probable que le contexte sanitaire nous impose à nouveau de tels ajustements.

## Devoirs entre les modules

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

- ✓ maintenir une pratique personnelle régulière ;
- ✓ 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 une 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. 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 processus.

- ✓ en demandant aux participants de suivre un minimum de 20 cours de Kundalini Yoga enseignés par des professeur-es certifiés, 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 pédagogie et 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. Ces séances feront l'objet d'une évaluation détaillée par les formateurs, ces temps de restitution constituant pour tous un

### Mémoire de fin d'étude

Le mémoire de fin d'études sanctionne la formation initiale. 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 yoguïque 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).

### 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

### 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

ingrédient majeur du processus d'acquisition du « savoir-faire » de l'enseignant·e.

- ✓ 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.

abordés. C'est aussi une opportunité offerte à chacun·e de développer un élément essentiel de la conscience yoguïque : l'art d'une communication consciente, authentique et efficace.

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, certification et supports de cours : **2200 €**

### Réductions cumulables :

- ✓ 5% si inscription avant le 13 mars 2023
- ✓ 5% si paiement intégral au 1<sup>er</sup> 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

- ✓ **246 €** en camping
- ✓ **276 €** en tarif chambre double

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

### Désistements et remboursements

En cas de désistement de la formation, pour quelque motif que ce soit, après le premier module et avant le 24 avril 2023 (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

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 EXPÉRIENCE 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 ?

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 initiale Kundalini Yoga 200H proposée par Dharamsal Yoga à Toulouse, d'avril 2023 à février 2024 ;
- 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](mailto:info@dharamsal.fr)**

**DHARAMSAL**.fr

# Devenir Enseignant·e de Kundalini Yoga

## FORMATION INITIALE 200H TOULOUSE 2023

---

### Module 1 : Qu'est-ce que le Yoga

8-10 avril 2023

La formation d'Enseignant·es :  
présentation

votre processus de 1<sup>er</sup> niveau : les différents requis, les devoirs, la validation  
la mise en situation d'enseignement

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 Rāj Yoga et la tradition sikhe : éléments historiques, références et pratiques communes, et divergences.

Du Rāj Yoga antique au Kundalini Yoga. Un yoga contemporain et ses enjeux.

La lignée du Kundalini Yoga ; la transmission orale ; les textes de référence ; le rôle de Yogi Bhajan, dont les accusations dont il fait l'objet ; au-delà des controverses, un héritage.

Les besoins auxquels répond le Kundalini Yoga, et ce à quoi il ne répond pas.

La spiritualité du Yoga et les religions : des affinités et des divergences. Quelques malentendus.

L'Adi Mantra en pratique.

Structure détaillée du cours en format classique.

#### Techniques spécifiques qui seront développées

- l'Adi Mantra
- le *Mangala Charan Mantra*
- Le *Sat Nām* final
- la méditation Long *Ek Onkar*
- kriyas et méditations classiques pour débutants

### Module 2 : Le Kundalini Yoga et sa pratique

13-14 mai 2023

Le concept d'Ère du Verseau : modéliser le changement. 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.

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

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.

La pratique personnelle

L'importance de la discipline, en tant que pratiquant-e et enseignant-e.

Différentes intentions, différents formats de pratique personnelle. La mise en place d'une pratique personnelle efficace. La *sādhanā* individuelle.

Quel yoga à quelle heure.

Pratiquer en groupe.

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

### Techniques spécifiques qui seront développées

- Le *Sat Kriyā*
- kriyas et méditations classiques
- premières mises en situation d'enseignement

## Module 3 : Mantras et *Shabd Gurū*

3-4 juin 2023

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 *Japjī 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<sup>e</sup> chakra

## Stage résidentiel d'Été

du 8 au 14 juillet 2023

Module résidentiel de 6 jours (arrivée le samedi 8 juillet au soir, et départ le vendredi 14 juillet en fin d'après-midi).

## Module 4 : Anatomies

Anatomie yoguique et énergétique.

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

Éléments d'anatomie fonctionnelle dans sa relation à la pratique du Kundalini Yoga : systèmes, appareils et organes les plus concernés.

Des passerelles utiles entre les approches orientales et occidentales.

### Techniques spécifiques qui seront développées

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

## Module 5 : āsana

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 ; leurs alternatives. Y entrer et en sortir.

Les *āsana* en dynamique : un yoga du mouvement.

Principes généraux des *kriyas*.

Les différents types de *kriyas*.

Les échauffements.

### Techniques spécifiques qui seront développées

- les salutations au Soleil (*Sūrya Namaskār*)
- les différentes clés posturales
- les postures assises



- les āsana de base, par famille
- les échauffements

## Module 6 : *Prānāyāma*

La place des *prānāyāma* dans le Yoga  
L'anatomie du système respiratoire  
Physiologie de la ventilation pulmonaire et de la respiration cellulaire.  
*Prāṇ-āyām* : énergétique de la respiration  
Les techniques de *prānāyāma* en détail  
Respiration et conscience ; *prānāyāma* et méditation  
La relaxation

### 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
- la relaxation.

## Module 7 : Le mental et la conscience

9-10 septembre 2023

Le corps, l'âme et le mental. Le mental et la biochimie.  
Structure et caractéristiques du mental.  
Le Cycle de la Pensée.  
Terminologies yogiques et occidentales du mental.  
Qu'est-ce que la conscience.  
Mental personnel et mental impersonnel : 9 Aspects, 27 Projections et 81 Facettes.  
Le mental : meilleur ami ou pire ennemi.  
Les conditions de l'équilibre du mental : les réponses du Kundalini Yoga. Influence du style de vie.

### Techniques spécifiques qui seront développées

- kriyas pour l'équilibre mental
- méditations pour le mental négatif, positif et neutre

## Module 8 : La méditation

7-8 octobre 2023

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).  
La méditation « psychoactive » en Kundalini Yoga.

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

Types de méditation en Kundalini Yoga

méditations simples

méditation et *prānāyāma*

méditation et mantras

méditation au Gong

Communication Céleste

*Rebirthing* (introduction)

Éléments techniques de la méditation en Kundalini Yoga

les *drishti* (focalisation du regard)

Les *mudra*

Les durées et les ascèses

Enseigner la méditation en Kundalini Yoga.

Journée intensive de méditation.

### Techniques spécifiques qui seront développées

- *pratyāhār* et système auto-sensoriel
- concentration et *drishti* ; stabilité de l'espace méditatif
- *mudra*
- silence

## Module 9 : Humanologie

11-12 novembre 2023

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

## Module 10 : l'Enseignant·e et l'enseignement

16-17 décembre 2023

*Sampradāya, Paramparā, Gurū Shishya, Āchārya* : la relation entre enseignant·e et apprenant·e dans la tradition indienne.

Enseignant·e de Kundalini Yoga vs *Aquarian Teacher* (Enseignant·e de l'Ère du Verseau).

Avoir un·e référent·e :

pourquoi est-ce important

référent·e, mentor, enseignant·e, etc.

éléments de psychologie de la relation entre enseignant·e et apprenant·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

Déontologie de l'Enseignant·e de Kundalini Yoga. La charte de Kundalini Yoga Intégral.

L'intelligence collective et la communauté des enseignant·es.

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.

### Techniques spécifiques qui seront développées

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

## Module 11 : Santé holistique et style de vie yogique

13-14 janvier 2024

Les émotions et les ressentis.

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

Les addictions

La maladie et la santé

Des *guna* aux *dosha* : la constitution propre à chacun·e. Introduction à l'Ayurveda.

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

Approches antiques et contemporaines du style de vie.

### 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 12 : la sagesse

10 février 2024

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 *shūnya*
- kriyas avancés
- méditation longue avec le Mul Mantra

## Module 13 : Les Dix Corps Spirituels

11 février 2024

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

### 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

## Célébration et clôture de la formation

Ouverture vers les modules d'approfondissement et les spécialisations.

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

**TOTAL : 25 jours**