



Devenir Enseignant·e **de Kundalini Yoga**

**FORMATION INITIALE 200H**

**TOULOUSE 2024**



**KUNDALINI YOGA  
INTÉGRAL**



**Dossier d'inscription**



**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 2024 consiste en 10 week-ends et un séjour résidentiel intensif, soit 26 jours entre avril 2024 et février 2025.

## CONTENU

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

# LA SESSION TOULOUSE 2024

## CALENDRIER

Voici les dates des rencontres de formation :

- ✓ Week-end 1 : 6-7 avril
- ✓ Week-end 2 : 4-5 mai
- ✓ Week-end 3 : 1<sup>er</sup>-2 juin
- ✓ Stage résidentiel : du 6 au 12 juillet
- ✓ Week-end 4 : 7-8 septembre
- ✓ Week-end 5 : 28-29 septembre
- ✓ Week-end 6 : 19-20 octobre
- ✓ Week-end 7 : 16-17 novembre
- ✓ Week-end 8 : 14-15 décembre
- ✓ Week-end 9 : 11-12 janvier 2025
- ✓ Week-end 10 : 1<sup>er</sup>-2 février 2025

## 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.

## Certification

La Formation Initiale Kundalini Yoga 200H est certifiée RYS 200 par Yoga Alliance. Elle s'inscrit aussi 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

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.

### 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

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 11 mars 2024
- ✓ 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 22 avril 2024 (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 2024 à février 2025 ;
- joins à mon inscription un chèque d'arrhes (non remboursables) de 350 € 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