



Devenir Enseignant·e **de Kundalini Yoga**

FORMATION INITIALE 200H

TOULOUSE 2026-2027



Dossier d'inscription



Centre de Kundalini Yoga
30 allée de Barcelone 31000 Toulouse
06 03 60 80 83 | info@dharamsal.fr | www.dharamsal.fr

CALENDRIER

Voici les dates des rencontres de formation :

En 2026

- ✓ 19-20 septembre
- ✓ 10-11 octobre
- ✓ 11-15 novembre (4 jours)
- ✓ 12-13 décembre

En 2027

- ✓ 16-17 janvier
- ✓ 13-14 février
- ✓ 13-14 mars
- ✓ 24-25 avril
- ✓ 15-17 mai (3 jours)
- ✓ 12-13 juin

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, Yin, 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 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 les quatre 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'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.

TRAVAIL PERSONNEL 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 deux à trois cours au sein du groupe, selon un calendrier établi lors du premier module.

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 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).

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, etc. Ces séances feront l'objet d'une évaluation détaillée par les formateurs, ces temps de restitution constituant pour tou·tes un 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 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, certification, manuels et supports de cours, et séjour résidentiel : **2600 €**

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

Réductions cumulables :

- 5% si inscription avant le 15 août
- 5% si paiement intégral au premier module

*Soit la possibilité de suivre cette formation pour **2470 €**, voire **2340 €** si vous cumulez ces deux conditions.*

DÉSISTEMENTS ET REMBOURSEMENTS

En cas de désistement de la formation, pour quelque motif que ce soit, après le premier module et avant le 4 octobre 2026 (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.

MON INSCRIPTION

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Lieu de naissance : _____

Profession : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Email : _____

MON 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 ?

MA 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, de septembre 2026 à juin 2027.
- ✓ Joins à mon inscription un chèque d'arrhes (non remboursables) de 450 € à l'ordre de DHARAMSAL YOGA.

Date

Signature



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

DHARAMSAL YOGA 30 allée de Barcelone 31000 Toulouse

Pour tous renseignements, contacter Ram Singh :

06 88 76 85 54 – info@dharamsal.fr

**DHARAMSAL.fr**