

# *Formation d'Enseignant de Kundalini Yoga*

NIVEAU 1 - INSTRUCTEUR - 2018/2019 - À CHÂTEAU ANAND, (86) FRANCE

# *Kundalini Yoga Teacher Training Level 1*



avec Gurujagat Kaur et professeurs invités  
[www.kundaliniyogaprovence.com](http://www.kundaliniyogaprovence.com)

# Formation d'Enseignant & Expérience de vie en Ashram

À Château Anand - Centre Européen de Kundalini Yoga - Vienne (86) France

## Les Objectifs

- Obtenir une certification d'enseignant(e) de Kundalini Yoga reconnue par Kundalini Research Institut (KRI), garant de l'authenticité de l'enseignement de Yogi Bhajan.
- Découvrir, approfondir et consolider la théorie et la pratique du Kundalini Yoga, de la méditation et de l'art de vie yoguique.
- S'offrir une transformation puissante et bien encadrée pour se reconnecter avec Soi, servir et exceller.
- Développer compétences, qualités et sagesse afin de devenir instructeur de Kundalini Yoga.
- Explorer les outils yogiques anti-stress pour une vie saine, heureuse et sereine au quotidien.

## Le Contenu

Quelques thèmes abordés :

- Définition, histoire et objectifs du Yoga; concepts et philosophie
- Physiologie orientale : les chakras, les 10 corps, les nâdis, les vayûs
- Anatomic, postures, mudras, bandas, kriyas
- Prânâyama : l'art du souffle
- Yoga et Bien Être selon l'hygiène de vie Ayurvédique
- Yoga à tout âge : les cycles de vie, Yoga prénatal
- Humanologie : la femme, l'homme, la dynamique de couple
- Le mental et la méditation
- Sâdhana : discipline yoguique
- Nâad Yoga : Sons et Mantras
- Préparation d'un cours, pédagogie, code d'éthique et responsabilités de l'enseignant





## Le Kundalini Yoga

" Par la pratique et l'expérience, la connaissance devient sagesse " Yogi Bhajan ©

Science sacrée et millénaire, le Kundalini Yoga est le yoga de l'Éveil de la conscience.

Accessible à tous, c'est un yoga dynamique adapté aux besoins du corps et de l'esprit, particulièrement à notre époque.

Le Kundalini Yoga nous invite à explorer notre Être,

à trouver sens, ressources et développer notre potentiel d'excellence.

La pratique du souffle, de la relaxation et de la méditation calment le mental, et confère au pratiquant force, bienveillance et clarté de l'esprit.



### Yogi Bhajan

" Je suis venu pour former des enseignants, pas pour rassembler des disciples. "

Yogi Bhajan (1929-2004), Maître de Kundalini Yoga. Né en Inde, il est arrivé aux Etats-Unis en 1969. Yogi Bhajan enseigne la pratique du Kundalini Yoga afin d'éveiller les consciences et résister la pression de notre époque. Investi par cette mission, il voyage à travers le monde pour transmettre le remarquable outil de transformation qu'est le Kundalini Yoga.

Yogi Ji nous a légué un trésor de sagesse pour une vie "saine, heureuse et spirituelle". Il baptise la sangat de Kundalini Yoga 3HO : Healthy Happy Holy Organisation.

### Gurujagat Kaur

Lead Teacher

enseignants invités : Siri Kar Singh, Guru Hans kaur et le kinésithérapeute Raj Inder Singh

Gurujagat Kaur a rencontré Yogi Bhajan et le Kundalini Yoga en 1975 à l'Ashram-mère d'Amsterdam, où elle a étudié sous l'égide du Maître pendant des nombreuses années.

Fondatrice de l'École de Yoga Périnatal & Yoga-Doula et de l'Association Kundalini Yoga Provence (05). Gurujagat Kaur met son expérience, son engagement et ses connaissances au service de tous.

Formée au Conseil Conjugal et Familial, GJK propose également un accompagnement individuel yogique et holistique.

## Informations Pratiques

Demandez le dossier d'information : [info@kundaliniyogaprovence.com](mailto:info@kundaliniyogaprovence.com)

### Dates de la formation

🕒 3 modules résidentiels - 200 heures - 40 heures de pratique

🕒 Formation 2018-2019 :

Module 1 : du 28 octobre au 4 novembre 2018

Module 2 : du 18 au 25 avril 2019

Module 3 : du 22 au 29 août 2019

### Tarifs

🕒 Enseignement : 2 320 euros

🕒 Hébergement et nourriture pour chaque module : selon modalités

🕒 Possibilité d'échelonner le paiement de l'enseignement

🕒 Réductions cumulables : - 5% Si inscription avant le 1<sup>er</sup> Septembre  
- 5% Si paiement intégral au 1<sup>er</sup> module

Le diplôme obtenu donne accès au fichier d'enseignants de la Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY), qui regroupe les enseignants francophones, ainsi que l'affiliation à IKYTA - International Kundalini Yoga Teachers Association, qui veille à l'intégrité et aux compétences des enseignants.



*Demandez votre dossier d'information & d'inscription :*

☺. [info@kundaliniyogaprovence.com](mailto:info@kundaliniyogaprovence.com) ☺



Supported by  
[www.satnam.eu](http://www.satnam.eu)



[www.chateau-anand.eu](http://www.chateau-anand.eu)

*« Si vous voulez apprendre, lisez. Si vous voulez comprendre, écrivez.  
Si vous voulez maîtriser, enseignez » Yogi Bhajan ©*