

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

.....

.....

.....

Ville : Code postal :

Tél. : Courriel :

Je joins à ce bulletin :

- Une lettre de motivation
- Une photo d'identité
- Un certificat médical
- Un acompte de 300 € pour l'hébergement à l'ordre de :
« Les fous du village »
- Un acompte de 336 € pour l'enseignement à l'ordre de :
Avtarkaur

Et j'adresse le tout par courrier à :

ISABELLE CROSET

520, chemin de Garaikoborda
64250 Souraïde

e-mail : croset.isabelle@orange.fr

Site Web : www.athayoga.fr

Date :

Signature :

À partir du 6 novembre 2021 pour toute annulation 50% de l'acompte enseignement et 50% de l'acompte hébergement seront retenus (168 € et 150 €). À partir du 6 janvier 2022 aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.

LES CINQ SÛTRAS DE L'ÈRE DU VERSEAU

- Reconnaître que l'autre est moi.
- Il y a un chemin à travers chaque blocage.
- Quand le temps est venu, l'action nous libère de la pression.
- Comprendre avec compassion, ou il n'y aura pas de compréhension de ce temps présent.
- Être en résonance avec l'univers révèle notre chemin personnel.



Avec le soutien de Sat Nam Europe
Produits pour le Yoga et l'ayurveda

info@satnam.eu
www.satnam.eu
www.mantradownload.com



RETRAITE DE YOGA



PAYS BASQUE

6 AU 27 FÉVRIER 2022

SUJETS EXPLORÉS

Ce projet est né d'une rencontre entre les traditions du Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan et celle de l'enseignement du Yoga selon la lignée de T. Krishnamacarya. De cette rencontre a émergé l'appel de la tradition primordiale, au-delà de toute forme de culte de lignées ou de personnalités.

3 semaines d'immersion pendant lesquelles nous pourrions explorer le Yoga dans sa globalité et ses diverses dimensions.

- L'origine du Yoga - La tradition primordiale
- Le Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan
- Le Yoga selon l'enseignement de la lignée de T. Krishnamacarya
- Les causes de souffrances
- Le modèle du Pancamaya - Les 5 « corps » ou matrices
- Kavacam
- Prâna et Prâna vâyu / Le souffle - Les souffles
- Systèmes des Cakras et Kundalini
- Prakriti / Purusa (Sâmkhya-Kârikâ)
- Le Yoga-Sûtra de Patanjali
- Yama / Niyama
- Les cycles de vie et les âsrama-s-
- Vâsâna - Samskâra - Smrti
- Dharma, Svadharma et Svabhâva
- Les techniques physiques - Âsana et Kriya
- Les techniques respiratoires - Prânâyâma et Kriya
- Concept de Bhâvanâ
- La méditation - Les méditations
- Karam kriya
- Sat Nam Rasayan
- Le chant - Les chants : Védique, Kirtan, Bhajan

Cette liste est non exhaustive et non figée.
Le groupe par sa dynamique la complètera.

AVTAR KAUR KHALSA



Née en France et vivant en Allemagne depuis 2000, Avtar Kaur a été imprégnée des enseignements du Kundalini Yoga et du Karam Kriya - École de Numérologie appliquée - depuis 1998, date de sa rencontre avec Yogi Bhajan et Shiv Charan Singh.

Elle est enseignante de Kundalini Yoga, niveau 1, 2 et 3 ; conseillère et formatrice en Karam Kriya, deux disciplines qu'elle enseigne au niveau International.

Mariée et mère de deux enfants, co-dirigeante de Sat Nam Europe, elle est spécialisée dans les enseignements pour les femmes et notamment pour la grossesse consciente, ayant fait de la recherche du bonheur un thème essentiel de son étude de vie.

Avtar Kaur est aussi co-fondatrice du programme Divine Woman et est depuis 2018 présidente de la Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY).

KARAM KRIYA

« Si vous ne connaissez pas les nombres, vous ne connaissez rien. Si vous ne connaissez que les nombres, vous ne connaissez rien. »
Shiv Charan Singh

Le Karam Kriya est une discipline inspirée des enseignements de Yogi Bhajan et développée depuis plusieurs décennies par Shiv Charan Singh, enseignant d'origine écossaise.

• Le Karam Kriya est l'étude de la vie par les nombres et des nombres par la vie. Il nous permet une négociation de nos structures karmiques afin de mieux comprendre notre rôle et notre place dans le monde, et ainsi de nous aligner avec notre destinée.

« L'association du Kundalini Yoga selon Yogi Bhajan et du Karam Kriya éveille la bienveillance et la compassion afin de nous réapproprier notre humanité et vivre heureux ! »

Avtar Kaur

HORAIRES

DU LUNDI AU SAMEDI « enseignement »

05h00 - 07h40	Sadhâna / Pratique
08h00 - 09h30	Pause petit-déjeuner
09h30 - 11h15	Atelier / Etude
11h15 - 11h45	Pause
11h45 - 13h15	Pratique
13h15 - 15h15	Pause déjeuner
15h15 - 16h45	Atelier / Etude
16h45 - 17h00	Pause
17h00 - 18h00	Méditation
18h30 / 19h00	Dîner

DIMANCHE « journée de repos »

De 11h00 à 13h00	Brunch
Temps libre	
18h30 / 19h00	Dîner



Des séances individuelles avec Avtarkaurkhalsa ou isabelle seront possibles lors de votre séjour.

DATES & LIEUX

6 au 27 février 2022

PAYS BASQUE

Château basque, maison d'hôtes
« Les fous du village »
Quartier Sorhaburu 64640 Saint-Esteben

3 SEMAINES DE STAGE RÉSIDENTIEL CHAQUE SEMAINE DU :

Lundi au samedi « enseignement »
Dimanche « journée de repos »

TARIFS



• Enseignement : 1008 €



• Hébergement : 1092 €



ISABELLE

Isabelle commence la pratique du Yoga en 1984 avec Barbara Hervey professeur de Yoga diplômée de l'École d'Eva Ruchpaul à Paris. Danseuse de formation, elle s'intéresse particulièrement aux gestuelles martiales. En 1988 elle part en Chine afin d'approfondir sa connaissance des Arts Martiaux. Elle est titulaire d'un diplôme fédéral depuis 1999, pour l'enseignement des arts internes chinois : Le Tai Ji Quan et le Bagua Zhang

Puis elle suit l'enseignement de Yogi Bhajan en Kundalini Yoga pendant 10 ans avec Guru Dev Singh Khalsa, ce dernier fut désigné pour enseigner une technique interne dans l'École de Kundalini Yoga : Sat Nam Rasayan.

En 1996, elle fonde les « 3 arts », École de Yoga et de Tai Ji Quan dans laquelle elle enseigne quotidiennement durant 14 ans.

La qualité et la richesse de l'enseignement de T. Krishnamacarya l'amène à rejoindre l'Institut Français de Yoga (IFY) en intégrant la formation de Bernard Bouanchaud en 2002. Au cours de ses nombreux voyages en Inde, elle étudie avec Rudra Dev, élève de B.K.S Iyengar et T.K.V. Desikachar, fils de T. Krishnamacarya. Elle poursuit ses études en Yoga et Yogathérapie en Europe et en Inde avec T.K.V. Desikachar et son fils Kausthub Desikachar. Elle est certifiée en tant que formatrice par T.K.V. Desikachar en 2009 et diplômée en tant que Yogathérapeute en 2011 par l'École de Chennai en Inde.

En 2013, elle rejoint le collège des formateurs de l'Institut Français de Yoga (IFY).

Elle exerce depuis 2002 en tant que Psycho-praticienne en Psychosynthèse parallèlement à son activité de professeure de Yoga et de formatrice IFY.

**Professeure et Formatrice certifiée
Psycho-praticienne agréée**

