

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 220 € pour l'enseignement à l'ordre de :
Avtar Kaur

Et j'adresse le tout par courrier à :

ISABELLE CROSET

520, chemin de Garaikoborda
64250 Souraïde

e-mail : croset.isabelle@orange.fr

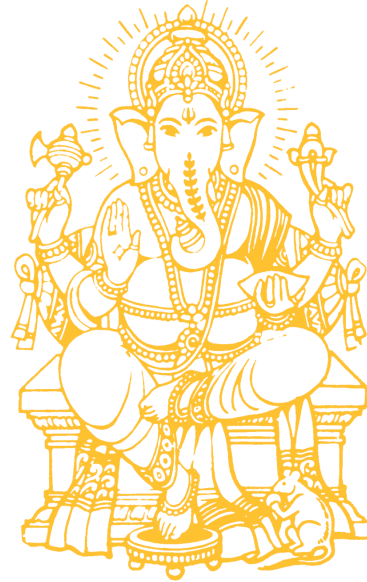
Site Web : www.athayoga.fr

Date :

Signature :

À partir du 14 janvier 2024 pour toute annulation 50% de l'acompte enseignement et 50% de l'acompte hébergement seront retenus (150€ et 110€). À partir du 15 mars 2024 aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.

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 cultes, de lignées, ou de personnalités.



« Qu'une chose soit difficile doit nous être une raison de plus pour l'entreprendre. »

Rainer Maria Rilke



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
14 AU 28 AVRIL 2024

SUJETS EXPLORÉS

Durant ces 2 semaines d'immersion, nous vous proposons d'approfondir votre expérience du Yoga dans sa globalité et ses diverses dimensions à travers le thème de :

FORME SACRÉE et POSTURE JUSTE

Mettre en lumière la structure sacrée des Âsanas et des Kriyas en ajustant et raffinant leurs différentes composantes.

Du 14 au 21 avril 2024

Enseignement selon la lignée de T. Krishnamacarya

Les Âsanas et les Kriyas sont un ensemble d'exercices de purification qui forment une géométrie sacrée, offrant la possibilité de transformation de toutes nos « impostures ou postures erronées ».

La contrainte que représente l'effort juste de la mise en place progressive de cette géométrie sacrée est cela même qui nous transforme et nous accorde.

- Placement corporel et technique posturale
- Prânâyâma
- Méditation et Chant
- Étude des textes de références
(Yoga-sûtra / Sâmkhya Kârikâ / Hatha Yoga Pradîpikâ...)

Du 21 au 28 avril 2024

Enseignement selon la lignée de Yogi Bhajan

Le Kundalini Yoga est le Yoga de la conscience des angles et des triangles. Son aspect dynamique peut parfois sembler facile d'accès. Il requiert une conscience aigüe d'une posture intérieure précise et juste dans un alignement du corps, du mental et de l'âme.

La journée sera consacrée à détailler chaque posture du Kriya pratiqué le matin de manière à accomplir un travail postural de qualité, respectant la « structure sacrée » du corps humain. En apportant une attention aiguisée dans les Âsanas, les Mudras et les Mantras qui sont l'essence du Kundalini Yoga, nous pourrions retrouver la mémoire de cet alignement divin, structure fondamentale de notre identité spirituelle véritable.

- Étude de chaque verset / Pauree du Japji
(poème mystique de Guru Nanak), leurs significations et leurs effets
- La posture ou Kriya comme « alignement divin » et éveil de la conscience de notre posture intérieure
- Sadhana (Chant-Kriya-Méditation-Etude)



AVTAR KAUR

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 et formatrice de Kundalini Yoga niveau 1 et 2 ; 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 s'est spécialisée dans les enseignements pour les femmes et tout particulièrement sur la grossesse consciente.

Elle a 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 a été Présidente de la Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY) de 2018 à 2022.

Laetitia : « 2022 et 2023, deux retraites de 21 jours. Ce fut un challenge physique, émotionnel, et spirituel et une vraie aventure yogique. Merci à Isabelle et Avtar du fond du cœur. Merci pour vos partages, vos précieux enseignements, votre authenticité, votre attention, votre capacité à tenir l'espace pour chacun d'entre nous, et votre aide précieuse pour me faire évoluer sur mon chemin. Vous formez un magnifique binôme. Je recommande vivement ces retraites à toute personne qui cherche une étude approfondie avec des enseignements riches respectant la tradition des deux lignées et deux enseignantes avec une grande connaissance et expérience. La sangha que vous avez créé autour de vous est à votre image: bienveillance, cœur, force et authenticité. Merci, merci, merci ! »

Dominique : « J'aimerais vous redire les joies de l'aube, des chants, des corps vivants, des paroles vraies, des dyades, des croix d'or, du temps hors du monde au cœur du monde, "à l'aise dans son nabhi", de petits déjeuners en déjeunant jusqu'au dîner en découvertes de papilles et du vivre ensemble, des promenades en silence, des danses, des fous rires, des larmes, deux écoles en écho, en complicité, en efficacité, des expériences, des exercices, des ressentis ... de la Vie. Surtout, avoir cette chance de se poser, se déposer dans une "marmite" incroyablement accompagnée, trois semaines cela donne un "suc" inoubliable. »

Virginie : « Des enseignantes à l'écoute sensible dans un lieu magique. »

HORAIRES

DU LUNDI AU SAMEDI « enseignement »

05h00 - 08h00 : Sâdhana / Pratique matinale
(Chant du Yoga-Sûtra / Chant du Japji
Pratique posturale - Kriya / Chants)

08h00 - 09h30 : Pause petit-déjeuner

09h30 - 11h00 : Atelier / Étude

11h00 - 11h30 : Pause

11h30 - 13h00 : Placement corporel et technique posturale

13h00 - 15h00 : Pause déjeuner

15h00 - 16h30 : Atelier / Étude

16h30 - 16h45 : Pause

16h45 - 17h45 : Pratique du soir

18h30 : Dîner

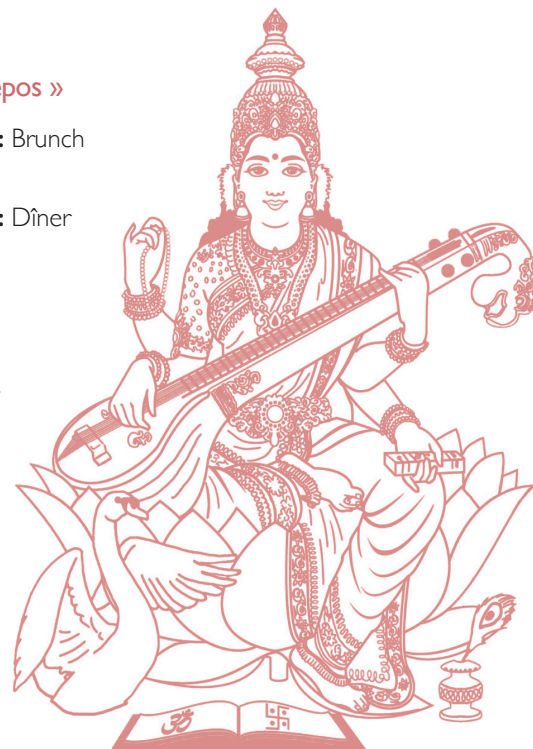
DIMANCHE « journée de repos »

10h00 - 12h00 : Brunch

Temps libre

18h30 - 19h00 : Dîner

Des séances individuelles avec Avtar Kaur ou Isabelle seront possibles lors de votre séjour.



DATES & LIEU

14 au 28 avril 2024

1 OU 2 SEMAINES DE STAGE RÉSIDENTIEL Chaque semaine débute le dimanche soir et se termine le dimanche matin

Arrivée le dimanche soir à partir de 16h30.

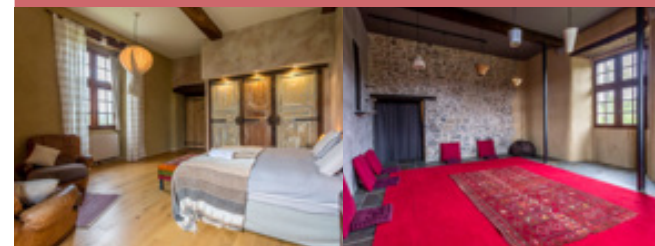
RDV dans la salle à 17h30 pour information Retraite avant le dîner (18h30)

Départ le Dimanche après le petit-déjeuner (Brunch) (entre 10h et 12h)

TARIFS

Enseignement	Hébergement
1 semaine : 450€	1 semaine : 490€
2 semaines : 840€	2 semaines : 910€

Maison d'Hôtes Les Fous du Village
Quartier Sorhaburu, 64640 Saint-Esteben



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 Psychopraticienne en Psychosynthèse parallèlement à son activité de professeure de Yoga et de formatrice IFY.

**Professeure et Formatrice certifiée
Psychopraticienne agréée**

