

Date & lieu

AVRIL 2027

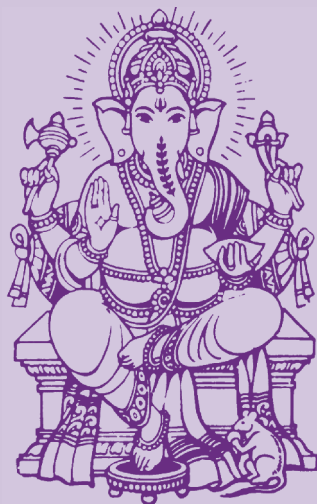
- Arrivée dimanche 11 avril à 17h
- RDV dans la salle à 17h30 pour information retraite
- Départ jeudi 22 avril à 10h après le petit-déjeuner
- Lieu : Le Couvent 2, impasse du Couvent
58150 Suilly-La-Tour

TARIFS

Enseignement 900€ / Hébergement 700€

INFOS & INSCRIPTIONS :

Email : croset.isabelle@orange.fr
www.athayoga.fr



Inscription

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

.....

.....

Ville : Code postal :

Tél. : Courriel :

À partir du 15 janvier 2027, 50% de l'acompte enseignement et 50% de l'acompte hébergement seront retenus pour toute annulation. À partir du 15 mars 2027 aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.

Je joins à ce bulletin :

- Un acompte de 250€ pour l'hébergement à l'ordre de Carole Croset
- Un acompte de 300€ 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 :

Avec le soutien de **Sat Nam Europe** - Produits pour le Yoga et l'Ayurveda



info@satnam.eu

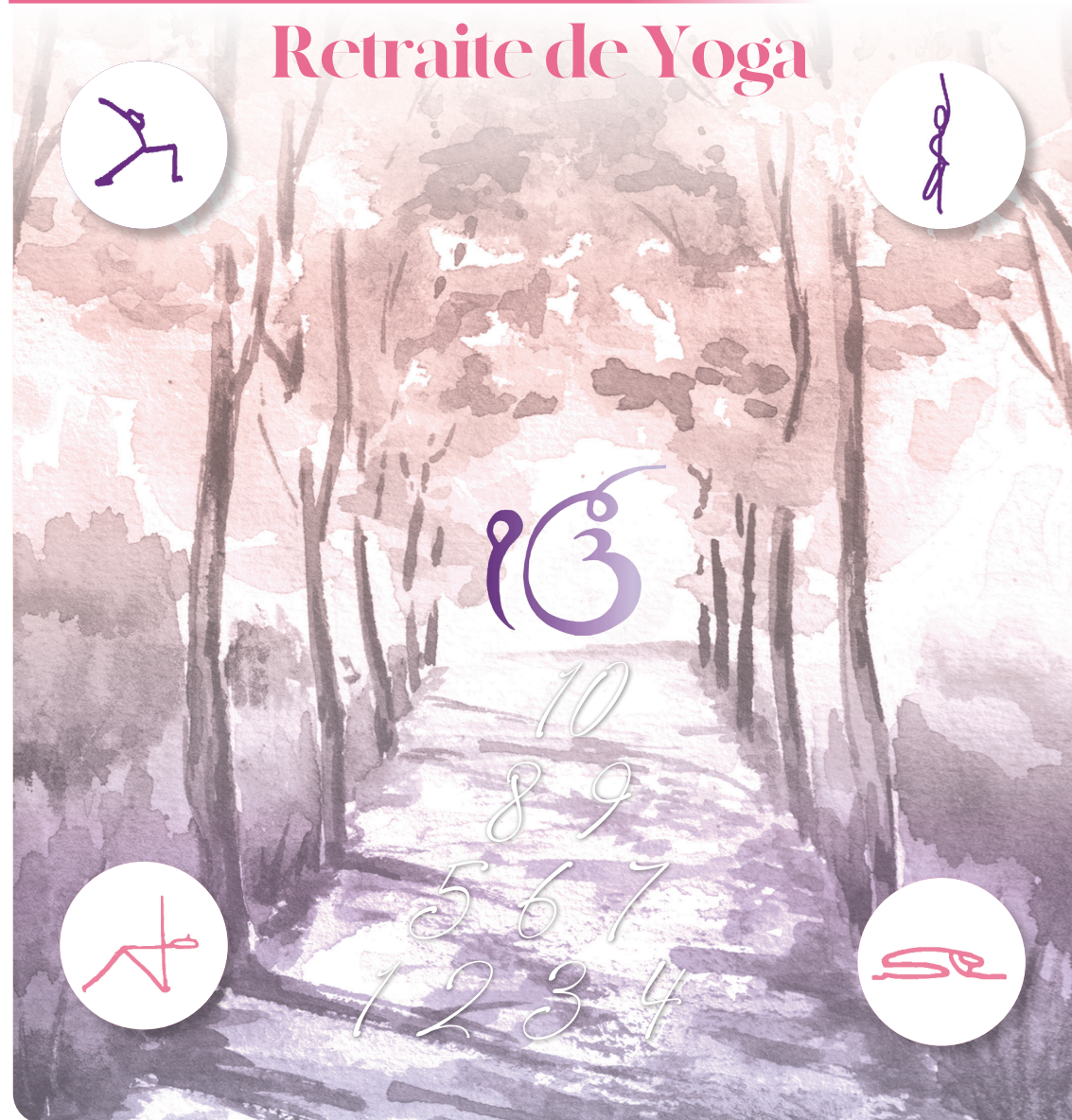
www.satnam.eu

www.mantradownload.com

Le chemin de l'âme

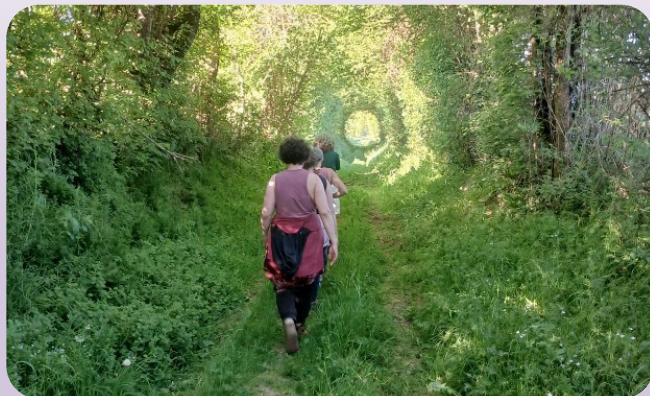
VOYAGE INITIATIQUE AU TRAVERS DES NOMBRES

Retraite de Yoga



BOURGOGNE DU 11 AU 22 AVRIL 2027

Le chemin de l'âme



Horaires

05h00 - 08h00

Pratique matinale
Sadhana Kundalini Yoga

08h00 - 09h30

Petit-déjeuner

09h30 - 11h00

Étude du nombre du jour

11h00 - 11h30

Pause

11h30 - 13h00

Pratique Hatha Yoga

13h00 - 15h30

Pause déjeuner

15h30 - 17h30

Le thème du jour
à travers l'étude des
textes fondateurs du Yoga

17h30 - 18h30

Pause

18h30 - 19h30

Dîner

19h45 - 20h

Méditation du soir

*In the small
there is all
Yogi Bhajan*

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

**OM, cela est la totalité,
ceci est la totalité,
de la totalité naît la
totalité, si la totalité
est soustraite
à la totalité, la totalité
seule subsiste.
Om paix, paix, paix !**



ISABELLE CROSET

Danseuse, elle commence la pratique du Yoga en 1984. Elle est certifiée en tant que formatrice à l'enseignement du Yoga par T.K.V. Desikachar (fils de T. Krishnamacarya) ainsi qu'en Yoga-thérapie par l'Ecole de Yoga de Chennai en Inde (KYM). Isabelle est professeure et formatrice de l'Institut Français de Yoga (IFY). Titulaire d'un diplôme fédéral pour l'enseignement des arts internes chinois (Tai Ji Quan, Bagua Zhang). Diplômée et agréée en tant que psychopraticienne en Psychosynthèse.

AVTAR KAUR

Avatar Kaur est enseignante et formatrice en Kundalini Yoga niveau 1 et 2 (certifiée KRI). Elle est également formatrice en Karam Kriya (science de la Numérologie Appliquée). Avatar enseigne ces deux disciplines depuis de nombreuses années lors de festivals, d'ateliers ou d'accompagnements individuels en Europe et aux USA. Elle est aussi à l'origine du programme Divine Woman, essentiellement centré sur les enseignements pour les femmes. Activement impliquée dans la communauté européenne et Internationale du Kundalini Yoga, elle a été présidente de 3HO Europe et de la Fédération Française de Kundalini Yoga de 2018 à 2022.

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



Jean-Christophe

« Cette expérience m'a permis de goûter les saveurs de la sangha (communauté). J'ai accédé à une nouvelle dimension d'introspection grâce à Isabelle et Avatar qui sont de véritables contenants, créant un espace de confiance où il est possible de se confronter à nos limites personnelles et de mettre en lumière nos contradictions pour cheminer de manière plus sereine sur la voie du yoga. Une expérience, selon moi, nécessaire dans une vie : prendre le temps de mettre son quotidien en retrait pour mieux y revenir ».

Sophie

« Cette retraite a été le réveil de ce que j'avais laissé s'endormir en moi et qui, jour après jour, s'est ouvert et a recommencé à vibrer. Ces 10 jours m'ont permis de retrouver la connexion à mon âme. J'ai adoré les intenses séances de Kundalini yoga pratiquées lors des sadhana(s). Sentir mon corps vibrer, chauffer...j'ai réellement expérimenté le tapas jusqu'au cœur de mes cellules. Les réceptions du japa Ji, les méditations, les chants, les mudras et les postures accompagnés par des musiques puissantes, m'ont prodigué des soins profonds, des soins de l'âme. Gratitude à vous, Isabelle et Avatar, pour vos conseils, vos phrases porteuses et votre accompagnement, tantôt cocoon, tantôt piquant, mais toujours juste, pertinent et bienveillant. L'espace de confiance que vous avez su installer au sein du groupe a laissé jaillir des partages profonds et salvateurs. Le Karam Kriya, découvert au travers des 10 nombres et des 10 corps spirituels, m'a apporté un véritable éclairage sur ma personnalité, mes modes de fonctionnement et mes blessures. Il m'a aussi permis de définir un cap et des priorités pour le cycle qui va commencer avec mes 49 ans. Enfin, un grand MERCI à Carole, notre hôtesse, pour son accueil chaleureux, sa cuisine délicieuse, sa joie et toutes ses délicates attentions. Le doux et joyeux cocoon qu'elle nous a offert m'a permis de réaliser ce voyage vers moi en toute sérénité ».