

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 420 € pour l'hébergement à l'ordre de :
« Les fous du village »
- Un acompte de 390 € 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 5 novembre 2022 pour toute annulation 50% de l'acompte enseignement et 50% de l'acompte hébergement seront retenus (195 € et 210 €). À partir du 5 janvier 2023 aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.

« Ceux qui adorent le monde seulement sont dans les ténèbres, mais dans de plus grandes ténèbres encore sont ceux qui adorent le seul infini. »

« Celui qui accepte les deux se sauve lui-même de la mort par la garde de l'un et atteint l'immortalité par la connaissance de l'autre. »

Rabindranath Tagore « Vers l'homme universel »



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

5 AU 26 FÉVRIER 2023

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.

1, 2 ou 3 semaines d'immersion pendant lesquelles nous pourrions explorer le Yoga dans sa globalité et ses diverses dimensions.

5 au 12 Février : Les 5 éléments

Ces derniers nous constituent. Leurs équilibres ou déséquilibres ont un impact sur chaque aspect de nos vies : physique, physiologique, psychique, émotionnel et spirituel. Tout processus de transformation est directement relié à leur bonne place et leur juste fonctionnement.

Les 5 éléments seront explorés au travers des 5 groupes de postures, des pratiques et des différents outils du yoga.

12 au 19 Février : Les 10 corps

Dans la philosophie du yoga, les enseignements font référence à dix corps. Nous les étudierons en profondeur et en ferons une expérience concrète au travers de séquences et de méditations en lien à chacun d'entre eux :

1 : Le corps de l'âme 2 : Le mental négatif 3 : Le mental positif
4 : Le mental neutre 5 : Le corps physique 6 : La ligne d'arc
7 : L'aura 8 : Le corps pranique 9 : Le corps subtil
10 : Le corps radiant

« Si vous comprenez que vous êtes dix corps, que vous êtes conscient de ces dix corps et que vous les maintenez équilibrés, tout l'univers sera en harmonie avec vous. » (Yogi Bhajan)

19 au 26 février : Les 7 cakras et l'anatomie selon les anciens

Les 7 centres seront étudiés à partir de leurs caractéristiques : Rôle / Fonction / Stade de développement / Zone corporelle correspondante / Qualité / Emotion / Élément / Mantra / Yantra Caractéristique masculine et féminine.

Cette étude sera étayée par l'observation de leur fonctionnement et dysfonctionnement, ainsi que par l'expérimentation de séquences et de méditations leurs étant associées.

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 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 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 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

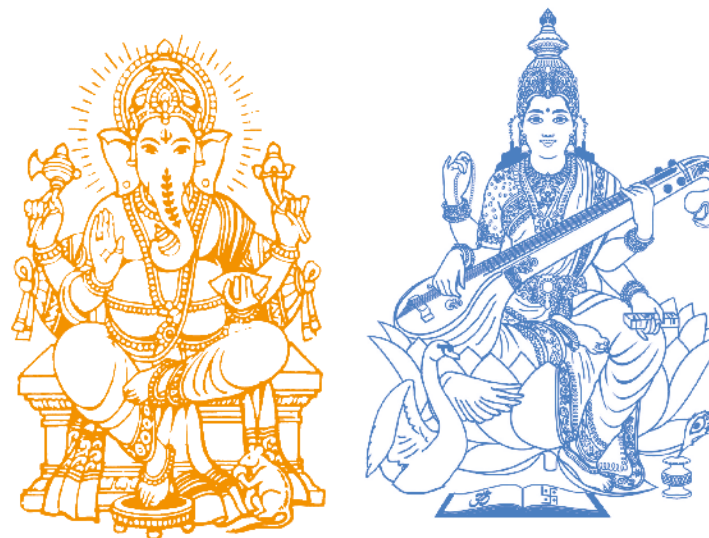
HORAIRES

DU LUNDI AU SAMEDI « enseignement »

05h00 - 7h40	Sadhâna / Pratique matinale
08h00 - 9h30	Pause petit-déjeuner
09h30 - 11h00	Atelier/Etude
11h00 - 11h30	Pause
11h30 - 13h00	Pratique
13h00 - 15h00	Pause déjeuner
15h00 - 16h30	Atelier / Etude
16h30 - 16h45	Pause
16h45 - 17h45	Pratique du soir
18h30	Dîner

DIMANCHE « journée de repos »

De 10h à 12h	Brunch
Temps libre	
18h30 / 19h00	Dîner



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

DATES & LIEUX

5 au 26 Février 2023

I, 2 OU 3 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€
3 semaines 1170€	3 semaines 1260€



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

