



Sohila

Cours de Kundalini Yoga & Yoga Prénatal, Stage, Formation

06 11 32 80 24 / sohila@bbox.fr / www.sohila.com

Formation d'Enseignants de KUNDALINI YOGA selon l'enseignement de Yogi Bhajan

Niveau 1 - certification internationale 3HO-KRI

- Bordeaux 2020 -



Drawing by Hector Jara (Mukhtiar Singh)

YOGI BHAJAN



*« Je ne suis pas venu ici pour rassembler des disciples
mais pour former des enseignants »*

C'est en résumant ainsi sa mission que Yogi Bhanjan (1929-2004), maître de Kundalini Yoga, arrive aux Etats-Unis en 1969. Dès lors, il voyage dans le monde entier pour transmettre l'enseignement du Kundalini Yoga.

Dès son arrivée il crée 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization), fondation dont le principe est de promouvoir une vie « saine, sereine et spirituelle ». Depuis lors, ce sont des milliers d'enseignants de Kundalini Yoga qui ont été formés dans le monde entier et qui partagent quotidiennement la technologie du Yoga de la Conscience.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

LA FORMATION D'ENSEIGNANTS

Objectifs :

- Obtenir une certification d'enseignant-e de Kundalini Yoga reconnue dans le monde entier
- Découvrir ou approfondir sa compréhension du Kundalini Yoga ; enrichir son approche personnelle et sa pratique
- Faire l'expérience d'une transformation personnelle par la mise en pratique des enseignements de Yogi Bhanjan ; adopter un mode de vie plus conscient
- Développer les compétences, la confiance et la conscience nécessaires à l'enseignement du Kundalini Yoga
- S'enrichir par le partage avec les enseignants, les autres participants et plus largement, avec la communauté internationale du Kundalini Yoga

Contenu - Thèmes abordés :

Parmi les thèmes abordés en cours de formation, on trouve: définition, histoire et objectifs du Yoga - concepts et philosophie; physiologie orientale (les chakra, les 10 Corps, les *nādi*, les *vāyū*...); anatomie occidentale, *āsana* (postures) et *kriya* (séries d'exercices); *Prānāyāma* (Yoga et respiration); Yoga et santé, alimentation et soins du corps; Humanologie: femmes et hommes; cycles de vie, Yoga prénatal; mental et la méditation; *Sādhanā* : pratique et discipline; *Nād Yoga* : sons et mantras; préparation d'un cours, pédagogie; code d'éthique et responsabilités de l'enseignant.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

CERTIFICATION

La certification 3HO-KRI

La certification d'Enseignant(e) est délivrée par *Kundalini Research Institute* (KRI), organisme fondé par Yogi Bhajan. Elle permet d'intégrer la Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY), qui regroupe les enseignants francophones, et/ou IKYTA (*International Kundalini Yoga Teachers Association*) auquel la FFKY est associée.

Elle donne également accès à tous les programmes de deuxième niveau de formation certifiés par 3HO-KRI.

Cette formation est agréée par KRI: KRI garantit la compétence des formateurs et la validité du contenu de la formation et de l'expérience qu'elle propose, ainsi que la validité de la certification reçue et sa reconnaissance dans le monde entier.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

LES FORMATEURS

Ram Singh (Toulouse): Enseignant principal de cette formation (Lead Trainer), Ram Singh a découvert le Kundalini Yoga pendant son enfance en Afrique de l'Ouest. Fondateur avec son épouse du centre Dharamsal à Toulouse, Ram Singh participe à de nombreuses formations d'enseignants dans le monde entier. Il est également musicien et auteur d'album de mantras et chants sacrés.

Satwant Kaur (Canada/Royaume-Uni) : Formée à l'enseignement du Kundalini Yoga à Vancouver puis à Londres, Satwant Kaur enseigne le Kundalini Yoga depuis quinze ans, au Canada et au Royaume-Uni. Elle a également suivi une formation en Karam Kriya. Orthophoniste de profession, Satwant travaille dans un service de santé qui accueille des adultes atteints de maladies neurologiques. Chanteuse et musicienne, elle porte un vif intérêt au Yoga du Son et au chant de mantras. En tant que formatrice d'enseignants de Kundalini Yoga, Satwant enseigne régulièrement dans plusieurs programmes dans le Royaume-Uni et en Europe, notamment des modules sur l'anatomie orientale et l'anatomie fonctionnelle.

Siri Kar Singh (Marseille) : Il enseigne le Kundalini Yoga depuis 2006 à Marseille. Formateur d'enseignants de Kundalini Yoga Niveau 1 depuis 2010, il est également enseignant et consultant de Karam Kriya (numérologie appliquée). Siri Kar Singh est élève de Shiv Charan Singh et de la *Karam Kriya School*. Organisateur de formation en France et au Maroc, Siri Kar Singh gère avec sa compagne, depuis Juin 2017, un centre de Kundalini Yoga à Marseille : Le centre Santh Janaa.

Nirmalbir Kaur (Bordeaux): Assistante de formation, Nirmalbir Kaur enseigne le kundalini yoga depuis 2009. Formée à l'école de kundalini yoga de Paris auprès de Guruhans Kaur et Ram Singh elle enseigne aujourd'hui au sein du Centre Sohila à Mérignac. En 2014, elle continue de se former en tant qu'enseignante auprès de Shiv Charan Singh et obtient son examen de Niveau 2 (Enseignant). Elle est actuellement en train de passer son niveau 3.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

DATES DE LA FORMATION 2020:

- week end n°1: 14 et 15 Mars
- week end n°2: 18 et 19 Avril
- week end n°3: 16 et 17 Mai
- semaine intensive: du 27 Juin au 2 Juillet
- week end n°4: 12 et 13 Septembre
- week end n°5 : 10 et 11 Octobre
- week end n°6: 7 et 18 Novembre
- week end n° 7: 5 et 6 Décembre
- week end n°8 (dont examen): 9 et 10 Janvier 2021

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

- Les week end de formation auront lieu au:

**Centre Sohila
14 rue Euler 33700 Mérignac**

- Les horaires d'enseignement sont les suivants, pauses comprises :
Samedi et Dimanche : 5h30-18h

Les repas (petit déjeuner/déjeuner) végétariens, seront pris sur place, chacun(e) apporte quelque chose à partager.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

TARIFS:

Enseignements

- 8 week end de formation, examen et certification : **2300 euros**
- Réduction de 5 % pour toute inscription avant le 1er Janvier 2020
- Réduction de 5 % si paiement intégral au premier week end de formation

Soit **2185 euros** ou **2070 euros** si vous cumulez les deux conditions.

(Possibilité d'échelonner les paiements selon un calendrier établi en début de formation avec l'organisatrice, l'intégralité des chèques seront remis lors du premier week-end et seront débités en fonction du calendrier établi)

Hébergement

Semaine résidentielle dans le Lot - 6 jours en pension complète avec repas bio végétariens -

Du 27 Juin et 2 Juillet au gîte Ecoasis- Puy Clavel 46160 Gtéalou
(arrivée le 26 juin en fin de journée et départ le 3 juillet dans la matinée)

prix: **400€**

(Un chèque de 100 euros d'arrhes, vous sera demandé à l'inscription pour valider la réservation du gîte)

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages indispensables / A commander:

- *Aquarian Teacher*, en français.

C'est le manuel de formation, en 2 volumes (théorie et pratique).

Ouvrages recommandés:

- *Manuel Pratique de Kundalini Yoga: Kriyas et méditations de base*
- *Praana Praanee Praanayam: Manuel de Pranayama*
- *Manuel de Survie: Méditation de base*
- *Humanologie: Enseignements sur la santé, l'alimentation, l'Homme et la Femme...*
- *Les Sūtras de la Victoire: Recueil de citations essentielles de Yogi Bhajan*

Pour commander ces ouvrages :

- www.kundalini.fr (Fédération Française de Kundalini Yoga)
- www.satnam.eu (Satnam Versand, site de vente en ligne)

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Lieu de naissance : _____

Profession : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom et numéro de téléphone d'une personne à contacter en cas de besoin :

Email (en majuscules) : _____

VOTRE EXPERIENCE DU YOGA

Décrivez ici votre expérience du Kundalini Yoga : découverte, cours (avec quels enseignants ?), stages, pratique personnelle...

Avez-vous une expérience d'autres enseignements de Yoga et de méditation ? Si oui, lesquels ?

LETTRE DE MOTIVATION

Qu'est-ce qui vous motive à vous inscrire à cette formation d'enseignants de Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan ?

**Avez-vous des problèmes de santé que vous jugez utile de nous faire connaître ?
Et/ou suivez-vous un traitement médical particulier ?**

CONDITIONS D'OBTENTION DE LA CERTIFICATION

La certification 3HO-KRI d'Enseignants de Kundalini Yoga - Niveau 1 est obtenue aux conditions suivantes:

- **avoir réglé l'intégralité des frais de formation avant la dernière session**
- **avoir suivi tous les modules de formation dans leur intégralité (en cas d'absence justifiée tout module devra être rattrapé pour pouvoir se présenter à l'examen)**
- **avoir réussi l'examen écrit lors du dernier week-end**
- **avoir pratiqué au moins une journée de White Tantric Yoga ("Yoga Tantrique Blanc"), dans la tradition de Yogi Bhajan (des sessions de Yoga Tantrique Blanc sont organisées chaque année en Europe, lors du Festival de Yoga notamment et au travers le monde: <http://www.whitetantricyoga.com>)**
- **avoir suivi un minimum de 20 cours de Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan, avec un-e enseignant-e certifié-e KRI, pendant la durée de la formation**

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

CONDITIONS DE REMBOURSEMENT

- Tout dossier d'inscription déposé entraîne le paiement d'un acompte de 300€ non remboursable.

- L'ensemble des chèques devront être donnés lors du 1er week-end de la formation. En cas de paiement en espèces, les chèques seront rendus au fur et à mesure des paiements.

- Après inscription le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception dans un délai de quatorze jours à compter du premier week end de formation. En dehors de ce droit de rétractation, aucun remboursement ne sera effectué quelle que soit la formule souscrite. Si, par suite de force majeure dûment reconnue, le stagiaire est empêché de suivre la formation, il peut en discuter avec l'organisateur.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Je soussigné-e _____

- **avoir pris connaissance de l'intégralité de ce dossier d'inscription ;**
 - **avoir notamment pris bonne note des modalités financières et des conditions d'obtention de la certification (ci-dessus) ;**
 - **précise qu'à ma connaissance, ma condition de santé physique et mentale me permet de pratiquer le Yoga ;**
 - **avoir bien compris que l'enseignement de Yogi Bhajan n'a pas valeur d'avis ou de diagnostic médical ;**
 - **m'inscris à la formation d'Enseignants de Kundalini Yoga proposée par Sohila à Bordeaux, de Mars 2020 à Janvier 2021 ;**
-
- **joins à mon inscription un chèque d'acompte (non remboursable et encaissé dès l'inscription) de 300 € à l'ordre de SOHILA**

Date et Signature:

Ce dossier d'inscription complété et signé accompagné du chèque d'acompte est à renvoyer par courrier postal à :

Association Sohila, 11 rue Jean XXIII 33700 Mérignac

Pour tout renseignement, contacter Nirmalbir Kaur :

06 11 32 80 24 / sohila@bbox.fr

www.sohila.fr