

# EKYP 2023

:: Ecole Kundalini Yoga Paris ::

Formation d'Enseignants de Kundalini Yoga  
selon l'enseignement de Yogi Bhajan



**:: Paris du 04 février au 26 novembre ::**

**:: Orléans 23 avril au 05 novembre ::**

Niveau 1 : INSTRUCTEUR  
Certification Internationale 3HO - KRI

Dossier d'inscription

# Formation d'Enseignants de Kundalini Yoga

## Niveau 1 - Instructeur

Présentation des six axes d'enseignement principaux :

**KRIYA et MEDITATION** – Apprendre les bases du Kundalini Yoga. Se familiariser avec kriya (série d'exercices), pranayama (techniques de respiration), mantra (les sons qui restaurent) et mudra (postures des doigts et des mains).

**HUMANOLOGIE et PHILOSOPHIE** – L'application de la connaissance issue du yoga pour la vie de tous les jours. On apprendra les façons de manger pour maintenir la santé et comment la philosophie est abordée et pratiquée dans les situations de la vie telles que les relations, la naissance et la mort.

**ANATOMIE ORIENTALE et OCCIDENTALE** – enseignement de l'anatomie du point de vue occidental mais aussi explication de la vision holistique de l'être humain (chakra, nadis, les 10 corps, prana et vayus).

**L'ART d'ENSEIGNER** – Comment se structure un cours? Comment composer une suite de cours? Comment accompagner les pratiquants du yoga?

**CODE ETHIQUE** – pour l'enseignement et pour l'enseignant

**PRATIQUER l'ENSEIGNEMENT** – Donner des cours sous la supervision d'un enseignant expérimenté. Recevoir un Feedback du groupe et de l'enseignant.

Formation approuvée par 3HO - KRI (Kundalini Research Institute)



**DATE D'ENVOI** \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Collez ici  
une photo de vous!

**INFORMATIONS PERSONNELLES**



Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Lieu de naissance : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Numéros de téléphone : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

## VOTRE CV DE YOGI



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

## 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 utiles de nous faire connaître?**

## DATES DE LA FORMATION 2023



8 week-end d'enseignement, un practicum en ligne ou en présentiel (selon les conditions sanitaires) à l'espace Jaya dans le 20<sup>ème</sup> à Paris le samedi de 10h à 18h et le dimanche de 6h30 à 17h et une semaine résidentielle dans la Drôme.

- 04 – 05 février
- 04 – 05 mars
- 01 – 02 avril
- 13 – 14 mai
- 10 – 11 juin
- 08 – 15 juillet : semaine résidentielle dans la Drôme
- 16 – 17 septembre
- 14 – 15 octobre (Practicum entre élèves)
- 11 – 12 octobre
- 25 – 26 novembre (inclut l'examen)



3 semaines de formation : 2 semaines à Orléans et 1 semaine dans la Drôme

- 23 – 30 avril 2023 à Orléans
- 08 – 15 juillet dans la Drôme
- 29 Octobre – 05 novembre à Orléans

Dossier complet et signé, à envoyer par *mail* ou *courrier postal simple* à :

**Anterjeet Singh - OUVRE TOI**  
**2 rue Pothier 45000 Orléans**

Réservation : 350€ d'arrhes ni cessible ni remboursable  
Par chèque à l'ordre de "Ouvre Toi " ou par virement bancaire  
IBAN Ouvre Toi FR76 1450 5000 0108 1012 5064 643

Contact mail : [anterjeetsingh45@gmail.com](mailto:anterjeetsingh45@gmail.com); Tél : 06 03 37 97 94

## TARIFS ET REDUCTIONS



### **Tarif des Enseignements : 2250€**

**Paris** : 2250€

**Orléans** : tarif préférentiel 2025€ (soit - 10%) inscription avant le 31/01/2023  
2250€ après le 31/01/2023

En cas de demande de devis et/ou de financement par des dispositifs publics des frais de dossier de 200 € seront appliqués.

### **Frais supplémentaires :**

- **Semaine résidentielle** : logement en chambre et nourriture **280 €**.  
Transports non inclus.
- **Journée Méditation** : organisée par nos soins ou dans le cadre du Festival Européen (fin juillet – début août).
- **Manuel « *Aquarium Teacher* »** en 2 volumes à régler le 1<sup>er</sup> jour de formation.
- **Les repas** pendant les week-ends de formation seront un moment de partage en mettant nos plats en commun.

Tous les renseignements Festival, en français sur  
[www.3ho-kundalini-yoga.eu](http://www.3ho-kundalini-yoga.eu) ou [european3ho@gmail.com](mailto:european3ho@gmail.com)

### **Rétractation :**

Après inscription le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception dans un délai de quatorze jours au plus tard après le premier module. Il sera déduit les 350€ d'arrhes ainsi que les frais de formation de 400€ par week-end.

En dehors de ce droit de rétractation, passé le délai des 14 jours après le 1<sup>er</sup> module, aucun remboursement ne sera effectué quelque soit le motif.

## BIBLIOGRAPHIE



### OUVRAGES INDISPENSABLES

*Aquarian Teacher en français*<sup>(1)</sup>  
Manuel de formation en 2 volumes (théorie et pratique)

*Japji Sahib*  
Guru Nanak (1469 - 1539)

### OUVRAGES RECOMMANDES

*Manuel de Méditation*<sup>(1)</sup>

*Manuel de Survie*<sup>(1)</sup>

*Humanologie*<sup>(1)</sup>

*Anatomie à colorier ou autre livre d'Anatomie* (en librairie)

*La Touche du Maître* enseignements et méditations

*Yoga Sutra de Patanjali* (par exemple la version de poche de la collection Spiritualités Vivantes éditée par Albin Michel ou *Patanjali et les Yogas Sutras* par Jean Bouchart d'Orval éditée par Le Relié de Poche)

---

<sup>(1)</sup> Disponibles en anglais sur le site de vente en ligne Satnam Versand:

[www.satnam.de](http://www.satnam.de) et en français aux éditions Golden temple

[www.goldentemple.fr/livres/](http://www.goldentemple.fr/livres/)

<sup>(2)</sup> Paru en anglais sous le titre *Sadhana Guidelines*.

## GARANTIE DE CERTIFICATION



### La certification 3HO-KRI

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

KRI garantit la compétence des enseignants de la formation, la validité de la certification reçue et sa reconnaissance dans le monde entier.

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



## CONDITIONS DE CERTIFICATION

La Certification d'Enseignant(e) de Kundalini Yoga - Niveau 1 (instructeur) est obtenue aux conditions suivantes:

- avoir réglé la somme totale de la formation;
- avoir suivi la formation avec assiduité;
- Avoir participé à la pratique matinale, la sadhana, pendant la formation ;
- Avoir participé, pendant la formation, au seva, le service désintéressé ;
- Avoir tenu un journal continu de son expérience et de ses progrès (en particulier pendant l'expérience des pratiques de 40 jours)
- Avoir suivi un minimum de 20 cours de Kundalini Yoga pendant la formation (dispensés par un.e enseignant.e diplômé.e KRI) ;
- Avoir enseigné au moins un cours selon le standard requis pendant la Formation ;
- avoir créé et rendu par écrit deux programmes de cours de yoga ;
- avoir pratiqué au moins une journée de Méditation ou de Tantra Blanc
- Avoir lu et accepté le Code des Standards Professionnels d'enseignant de Kundalini Yoga (au moins avoir l'aspiration de l'intégrer dans sa vie).
- avoir réussi l'examen écrit lors du dernier week-end;

Je soussigné \_\_\_\_\_

- ai 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 ;
- ai 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 L'Ecole Kundalini Yoga Paris, du 04 février 2023 au 26 novembre 2023 à Paris ; du 23 avril au 05 novembre à Orléans ;
- joins à mon inscription un chèque d'arrhes (non remboursables) de 350 € à l'ordre de OUVRE TOI .

**Date**

**Signature**