

Vitalité et Stress

Niveau 2
2025
France, Lourdes
ou en-ligne

En français et en anglais avec
traduction
Kundalini Yoga d'après Yogi
Bhajan®



Ecole Internationale de
la Vie Sacrée



School of
Sacred Living

Niveau 2 – L'étape de la transformation

Niveau 1 vous a donné des outils afin que vous puissiez faciliter des classes et commencer à développer une pratique personnelle.

Le niveau 2 est d'avantage axé sur l'expérience personnelle avec des techniques de pointe et plus spécifiques. Il vous met au défi de vous connecter avec qui vous êtes à un niveau plus profond.

C'est cinq thèmes interconnectés afin de vous soutenir à développer le calibre et le caractère d'un être humain.

En tant que professeur, vous devez vous entraîner d'être clair, précis, inspirant et connecté à votre Soi, en comprenant votre corps et votre esprit. Vous vous

entraînez à utiliser votre mental appliqué, votre intelligence appliquée et de conscience appliquée en toutes circonstances. Cela signifie que lorsque vous êtes en relation, vous êtes constamment au courant et vous communiquez qui vous êtes. Niveau 2, l'étape de la transformation, est organisé afin de vous soutenir dans cette croissance.

Niveau 2 permet de:

- murir à un niveau personnel
- renforcer votre identité en tant que professeur de yoga
- approfondir l'expérience yogique
- appliquer vos connaissances
- développer votre conscience collective
- développer de nouvelles capacités d'enseignement

Niveau 2 Modules :

Les modules peuvent être effectués sur n'importe quelle période de temps avec un minimum de deux ans pour les 5 modules. Ils peuvent être réalisés dans n'importe quel ordre. Il y a cinq modules de Niveau 2 :

- Communication consciente
- Cycles de vie et styles de vie
- Relations authentiques
- Le mental et la méditation
- Vitalité et stress

Critères

Le niveau 2 est ouvert aux instructeurs niveau 1 certifiés par KRI.

Pour devenir un Practicien Niveau 2 certifié par KRI vous devez compléter 310 heures de formation. Cela comprend 250 heures d'enseignement en classe au cours des cinq modules de niveau 2 et 60 heures supplémentaires, y compris un examen pour chaque module, achevé en dehors du temps de classe.

Approuvé par KRI (Kundalini Research Institute) - organe directeur pour Kundalini Yoga

*'Je vous remercie
tous les deux d'être
de si bons guides
dans l'esprit, la
matière et toutes les
autres dimensions.
Cette lumière et cette
force qui émanent de
vous me sont très
chères et restent une
empreinte immuable,
comme la vérité. '*

Seetal Atma Kaur



Principaux thèmes de la formation:

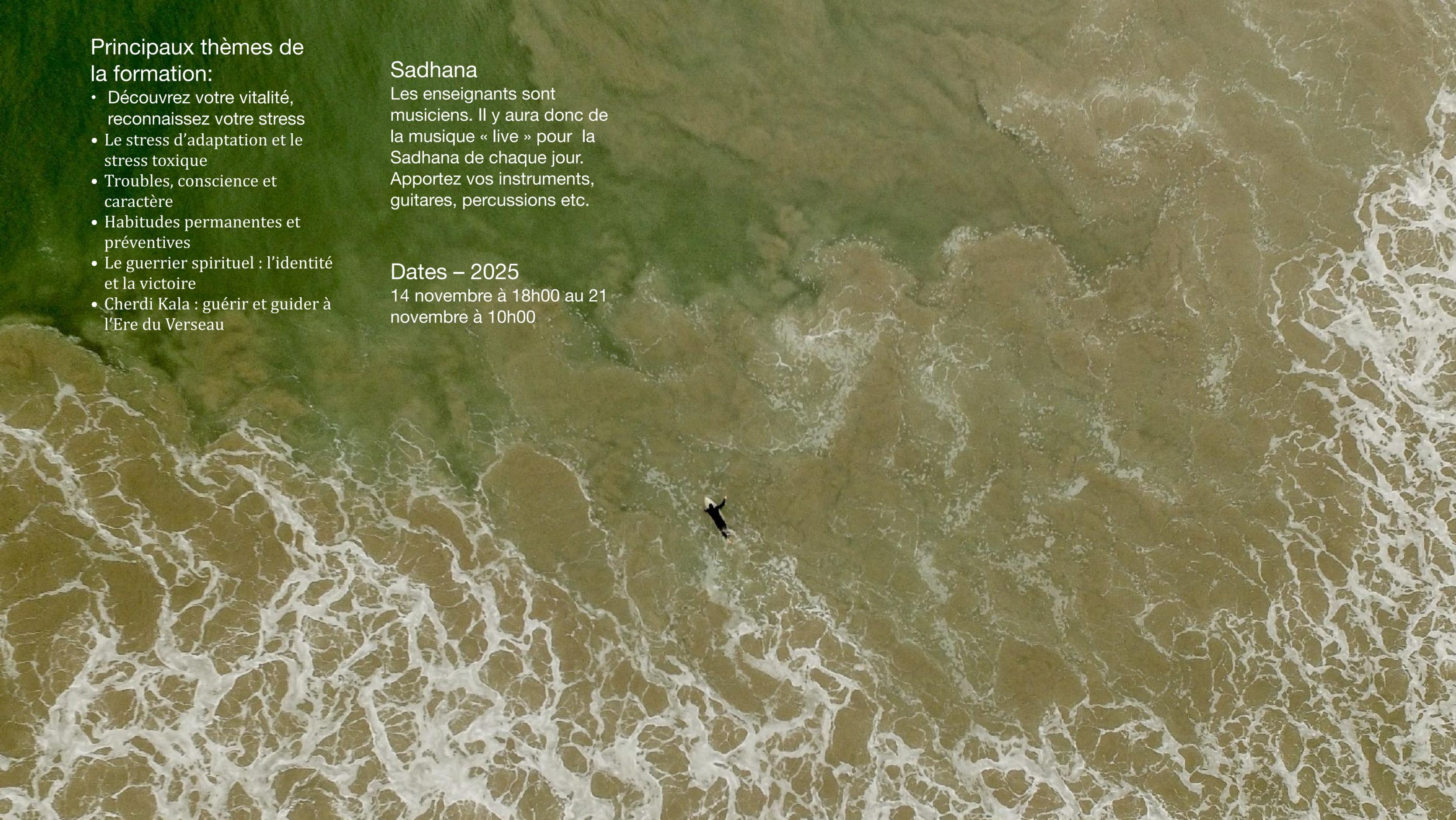
- Découvrez votre vitalité, reconnaissez votre stress
- Le stress d'adaptation et le stress toxique
- Troubles, conscience et caractère
- Habitudes permanentes et préventives
- Le guerrier spirituel : l'identité et la victoire
- Cherdi Kala : guérir et guider à l'Ere du Verseau

Sadhana

Les enseignants sont musiciens. Il y aura donc de la musique « live » pour la Sadhana de chaque jour. Apportez vos instruments, guitares, percussions etc.

Dates – 2025

14 novembre à 18h00 au 21 novembre à 10h00



Le Lieu

La formation est entièrement résidentielle à: L'Hermitage de la Paix, Lourdes, Hautes Pyrénées, France.

Le site se trouve au pied des Pyrénées, dans la vieille ville de Lourdes. Un lieu de pèlerinage depuis plus de 100 ans.

L'Hermitage de la Paix est un hôtel reconverti, avec une histoire d'accueil des pèlerins.

d'accueil des pèlerins:

L'hébergement se fera dans des dortoirs. Il est possible de payer un supplément pour avoir sa propre chambre.

En juillet, d'autres groupes qui suivent la même formation avec Ik Saran Dhian se retrouveront à Lourdes pour une semaine.

Transport

L'Hermitage se trouve à 15 minutes à pied de la gare de Lourdes et 10 minutes en bus de l'aéroport Tarbes-Lourdes.

Il y a des trains réguliers en provenance de Toulouse et de Bordeaux, ainsi que des trains (aussi de nuit avec couchette) en provenance de Paris.

Il n'est pas possible de se garer à l'Hermitage, mais il existe un certain nombre

existe un certain nombre

de possibilités de stationnement dans la ville. Nous vous communiquerons les possibilités de stationnement quelques semaines avant le début de la formation.

On vous enverra un mail pour vous mettre en relation les uns avec les autres en matière de transports.

Vous allez le recevoir une semaine avant le début de la formation.

Ik Saran Dhian

Ishwara Kaur et Kirpal Singh sont co-fondateurs et directeurs de Ik Saran Dhian - École de vie Sacrée.

L'école organise actuellement des formations de Niveau 1 et Niveau 2.

Formateurs

Ishwara Kaur

Lead Trainer
Ishwara a pratiqué et enseigné du Kundalini Yoga pour plus que 16 ans. Elle forme des enseignants depuis plus de 10 ans. Elle est spécialisée à travailler

avec les femmes. Elle est aussi une musicienne.

Kirpal Singh

Kirpal a pratiqué et l'enseigné du Kundalini Yoga pour plus que 30 ans. Il est un formateur en Karam Kriya et un conseiller. Il est aussi un musicien.

Egalité des chances et nos prérogatives

La formation est ouverte à toute personne indépendamment de sa religion, de son âge, de son

origine, de son orientation sexuelle ou de son sexe. En revanche, nous nous réservons le droit de refuser l'accès à la formation à tout étudiant si son caractère est inapproprié à la formation et de lui refuser de continuer la formation si son comportement est discriminatoire ou inapproprié.



Nourriture

Nous servirons de la nourriture végétarienne simple.

Quand vous faites votre réservation, il est de votre responsabilité de nous prévenir d'une éventuelle intolérance alimentaire.

Coûts

Le prix inclut les cours, le Manuel de Formation d'Enseignant, les frais d'inscription et d'administration, l'hébergement et les repas pour la totalité de la formation.

Prix global: 880€

Il se compose de deux parties :

•250€ – les arrhes (non remboursables) sont nécessaires pour réserver votre place.

•630€ - dû deux semaines avant le commencement de la formation.

Prix avec remise: 830€

La majorité de nos étudiants profitent de notre remise de 50€ sur le montant final en payant les arrhes 8 semaines avant le début de la formation.

La Formation peut aussi être réglée en virement automatique. Vous avez besoin de commencer le paiement au moins 3 mois avant le début de la formation. Dans ce cas, il n'y a pas de réduction. Contactez-nous pour plus d'information.

Il n'y a pas de remboursement sur les montants payés.

Non inclus dans ce prix :

Frais de voyage

Pour confirmer votre place

Pour confirmer votre place confirmez votre présence dès que possible pour être sûr d'avoir une place.

Complétez le formulaire en notre site web.

Effectuez le virement de l'acompte ou de la totalité du paiement sur le compte suivant :

Indiquez le nom suivant sur votre virement : L2 VS 2025 (+ votre nom)

Paiements

Crédit Mutuel

Name : Ik Saran Dhian

SWIFT : CMCIFR2A

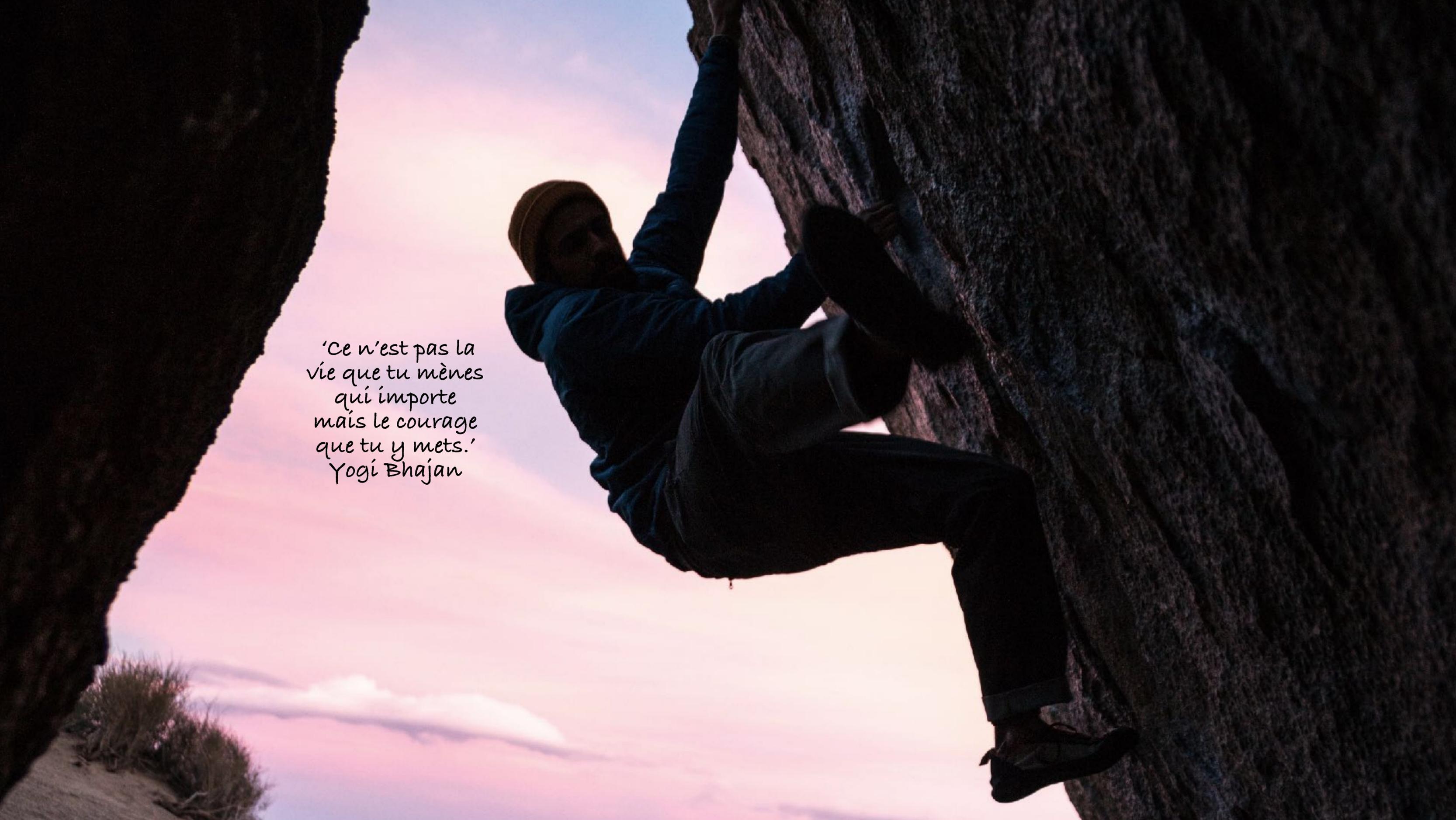
IBAN : FR76 1027 8062 1200
0207 9530 140

Si vous effectuez un paiement à partir d'un pays qui n'utilise pas l'euro, assurez-vous de convertir le paiement en euros avant de l'envoyer. Sinon, il y aura des frais bancaires et ce sera un coût supplémentaire pour vous.

Scannez le justificatif du virement et envoyez le à :
ishwarak@hotmail.co.uk

A apporter pendant la formation

- Sac de couchage
- Serviette
- Sac de toiletage
- Peau de mouton/tapis de yoga
- Bouteille d'eau
- Thermos/bouteille (optionel)
- De quoi vous couvrir la tête (en blanc)
- Châle/ couverture pour la relaxation
- des vêtements chauds pour la Sadhana en plein air
- Papier et crayon pour prendre des notes
- Vêtements de pluie et chaussures de marche
- Pantouffles
- Instruments de musique
- Parfois la pratique déclenche les règles – anticipez mesdames!

A person in a blue hoodie and dark pants is climbing a dark, textured rock face. The person is positioned in the center-right of the frame, with their body angled towards the left. The background is a vibrant sunset sky with shades of pink, orange, and blue. The rock face is dark and craggy, with some sparse vegetation visible at the bottom left. The overall mood is one of challenge and perseverance.

'Ce n'est pas la
vie que tu mènes
qui importe
mais le courage
que tu y mets.'
Yogi BhaJan



*Ecole de
vie sacrée*

Renseignements :
ishwarak@hotmail.co.uk