

**PROGRAMME DE FORMATION**  
**D'ENSEIGNANTS EN KUNDALINI YOGA**  
**JANVIER 2014**

**L'ENSEIGNANT**  
**DU VERSEAU**



PROGRAMME APPROUVÉ PAR LA  
FÉDÉRATION FRANCOPHONE DE YOGA



*« Je suis venu avec l'intention de former  
des professeurs et non de gagner des disciples ».*  
*YOGI BHAIJAN*

**CENTRE DE KUNDALINI YOGA EKONGKAR**  
**8394 RUE LAJEUNESSE, MONTRÉAL, QUÉBEC, H2P 2E6**  
**TEL : 514-349-6515/514-385-5367**

Tous droits de traduction, adaptation ou de reproduction sont interdite. Ce document est produit et créé par le Centre de Kundalini Yoga Ekongkar Eng

# **L'Enseignant du Verseau** **2014 Kundalini Yoga**

## **Introduction**

Participez et recevez la certification du programme de formation en enseignement de niveau 1 tel qu'enseigné par Yogi Bhajan. Apprenez les techniques de méditation ainsi que des exercices de Kundalini Yoga qui vous permettront d'atteindre un plus haut niveau de conscience. Devenez professeur de Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan et partagez ce savoir millénaire.

### **Points forts**

- ♣ La psychologie de transformation du yoga
  - ♣ Les cycles de l'intellect
  - ♣ La structure de la pensée
- ♣ L'utilisation de la méditation comme clé du bonheur et du succès
  - ♣ Comment faire de votre mental le plus puissant allié
  - ♣ Comment naviguer dans les espaces intérieurs de l'esprit
  - ♣ Comment enseigner le yoga aux débutants
  - ♣ Comment enseigner dans des environnements variés
- ♣ L'exploration des mythes et des idées fausses au sujet du Kundalini
  - ♣ Sadhana
  - ♣ Les cinq étapes de la croissance spirituelle
  - ♣ Les huit branches du yoga
- ♣ Le yoga lors d'une grossesse et préoccupations féminines
  - ♣ La respiration et le pranayama
  - ♣ Etude du corps subtil, des chakra et des nadi
- ♣ Les opinions yogiques concernant les aliments et la nutrition
  - ♣ Recettes yogiques
  - ♣ Le rôle d'un professeur de Kundalini Yoga
  - ♣ Le code d'éthique des enseignants
    - ♣ Yogi Bhajan
    - ♣ L'importance de la relaxation
    - ♣ Les cercles de guérison
    - ♣ Les ressources en enseignement
- ♣ Et, bien entendu, beaucoup de Kundalini Yoga ...





## **Bienfaits de la formation :**

- Vous acquerez des connaissances solides au sujet de chacun des éléments essentiels du Kundalini yoga.
- Ce cours est composé de conférences, de lectures et d'exercices afin de vous permettre de vivre une expérience puissante et profonde.
- Vous aurez accès à une orientation personnelle et à du feed-back concernant les habiletés d'enseignements clés.
- Vous pourrez établir des liens avec un réseau de personnes impliquées dans la croissance personnelle, la guérison et le développement professionnel.
- Vous recevrez une certification professionnelle que rencontrent les exigences d'adhésion de 300 heures en Kundalini Yoga ainsi qu'une certification reconnue par la FFY (Fédération Francophone de Yoga).
- Plusieurs excellents outils d'enseignement sont inclus dans le prix du cours.

## **Raisons de suivre cette formation :**

- Les bienfaits dureront toute votre vie : ces techniques vous donneront un large éventail d'outils qui permettent de changer l'humeur, l'état d'esprit et de niveau d'énergie en seulement quelques minutes.
- Le monde change. Ce cours vous enseignera comment élever votre conscience au niveau nécessaire à tous les êtres pour vivre ensemble en tant qu'une seule humanité.
- Il n'y a pas de meilleure façon d'apprendre que d'enseigner. C'est l'expérience qui permet d'aller au cœur du sujet.

**Le nouveau millénaire est commencé et la demande est forte pour les professeurs ainsi que pour les leaders.**

**Vous pouvez faire une différence**

**Soyez prêts!**

- Ce cours implique beaucoup de travail de votre part
- Organisez votre horaire en notant dans votre agenda toutes les classes de fin de semaine et organisez votre temps pour la semaine complète en juillet 2014.
- Organisez vous pour les périodes de lecture, les heures de pratique à domicile, les heures de cours, etc.
- Ce programme de formation est intensif et vaut entièrement les efforts investis!
- Le Kundalini Yoga est puissant et agit rapidement. Assurez-vous d'être prêt!

# Horaire et planification

## début janvier 2014

### 1- Six fins de semaine :

Vendredi soir : de 18h00 à 21h00

Samedi : de 9h00 à 18h00

Dimanche : de 9h00 à 18h00

25-26 et 27 janvier 2014

21-22 et 23 février 2014

21-22 et 23 mars 2014

18-19 et 20 avril 2014

23-24 et 25 mai 2014

13-14 et 15 juin 2014



**+ 1 semaine complète du 25 juillet au 1 août 2014 à l'Ashram du Kriya Yoga de Babaji situé à St-Étienne-De-Bolton dans les Cantons de L'Est.**

Site web : <http://www.babaji.ca/english/ashram.htm>

### **2- Sadhana : pratique matinale de 4h30 à 6h30**

Les Sadhana se feront lors de la semaine complète au mois de juillet (6 sadhana).

Il y aura également la possibilité d'assister à un sadhana par mois donné au Centre Ekongkar de janvier à juillet. Une heure de yoga et une heure de superbes méditations chantées.

Stimulante et subtile, cette pratique vous procurera un sentiment de victoire et de force.

### **3- Pratique à domicile : séquence de méditation et de yoga de 40 jours**

La pratique de 40 jours vous donnera l'opportunité de casser les anciens modèles de comportement mentaux, émotifs et physiques peu utiles en les remplaçant par de nouveaux plus appropriés qui vous donneront du pouvoir.

### **4- Examen écrit**

Modalités à déterminer.

### **5- Sessions pratiques d'enseignement**

Une ou deux classes seront pratiquées pour l'évaluation du cours. Pour maîtriser un sujet, enseignez-le!

### **6- Assistez à un minimum de 30 classes de yoga Kundalini**

Pour obtenir votre certification, vous devez suivre 30 classes durant la formation. Lors de votre inscription et sur réception de votre paiement, vous recevrez une carte de 30 classes additionnelles de yoga Kundalini.

### **7- Étude à domicile**

Le matériel relatif au cours demande au moins 3 à 5 heures de lecture par semaine.

### **8- Conférences vidéo de Yogi Bhajan**

Plusieurs de ses conférences seront présentées durant les heures de cours.

### **9- Participez à un yoga tantrique blanc**

Le tantrique blanc est une expérience exceptionnelle qui consiste en une méditation d'une journée complète, laquelle libère de fardeaux du subconscient. Offert à Montréal en octobre 2014. Les cours d'une journée coûtent habituellement environ 160\$ américain, inclus dans les frais de formation.



Pour plus de détails, consultez le site [www.whitetantricyoga.com](http://www.whitetantricyoga.com)

### **10- Cérémonie de graduation et remise de diplôme**

La cérémonie aura lieu à la fin de la formation (date à déterminer), qui ne sera complétée que par la remise de l'examen écrit, la journée Tantrique complétée et avoir assistée au Colloque annuel de la Fédération Francophone de Yoga (à Sherbrooke en octobre).

# Contenu du cours

## Postures : exercices pour la force et la guérison

- 1.- Comment éviter les erreurs communes, modifications pour ceux dont la santé et la mobilité sont réduites, résistance et flexibilité, comment éviter les blessures au cou et au dos, comment éviter les blessures dues au stress répétitif qui peuvent parfois se manifester dans les poignets et les genoux.
- 2.- Comment maximiser les effets de chaque postures, précision de la forme et de l'alignement afin d'atteindre la pleine expression de chacun des exercices.

## Le pouvoir de la parole

- 1.- La science des sons : comment profiter au maximum de l'action des chants par la compréhension de leurs mécanismes de fonctionnement.
- 2.- L'utilisation de la parole pour guérir, transformer et élever la conscience.
- 3.- Vue d'ensemble des différentes formes de mantras de méditation et expérience pratique. Certains *mantra* précis peuvent être utilisés pour des usages spécifiques. D'autres servent à équilibrer la psyché et les tattvas (5 éléments), d'autres encore travaillent à l'ouverture du cœur. Il existe même des *mantra* pour augmenter l'efficacité professionnelle et la communication interpersonnelle.
- 4.- Bien que nous fassions appel aux postures, à la philosophie, à la respiration et à la relaxation, c'est l'emploi scientifique des sons qui distingue surtout le Kundalini Yoga des autres formes de yoga.

## Anatomie yogique et occidentale

- 1.- Ce volet vous permettra de comprendre comment les systèmes respiratoires, nerveux, immunitaires, musculo-osseux, circulatoires, endocriniens et digestifs fonctionnent et la relation avec la pratique et l'enseignement du yoga. En plus de voir l'anatomie traditionnelle occidentale, vous apprendrez aussi l'anatomie yogique et les systèmes énergétiques du corps, incluant les *chakra*, les *nadi*, les *prana* et *vayu* et les cinq *kosha* (enveloppes énergétiques du corps). Nous explorerons également la relation qui existe entre l'anatomie occidentale (le corps physique) et l'anatomie yogique (le corps subtil) grâce à des exercices de yoga, des pratiques de respiration et des techniques de relaxation.
- 2.- Apprenez les notions anatomiques nécessaires à l'enseignement du yoga et comprenez comment le yoga agit à travers le corps physique.
- 3.- Concentrez votre attention sur les systèmes glandulaires et nerveux, les bases des systèmes osseux et musculaires, les fonctions du tissu conjonctif, du système circulatoire et des organes vitaux.
- 4.- Étude des *chakra* et des dix corps, *prana*, *apana*, les *nadi* et les énergies du Kundalini ainsi que la façon dont cette anatomie subtile est en relation avec le corps physique et chevauche celui-ci.

## Histoire du yoga

- 1.- Étude de ses origines et applications quotidiennes courantes.
- 2.- Présentation des Yoga Sutras de Patanjali, des Vedas, Upanishads et la Bhagavad Gita.
- 3.- Les étapes historiques du yoga et son développement en général ainsi que le Kundalini Yoga en particulier.
- 4.- Cette partie du cours vous sera très utile, tant pour votre propre compréhension que lorsque des étudiants vous poseront des questions à propos du yoga. Mieux vous serez informé, mieux vous pourrez servir les autres.

## Fondements du yoga

- 1.- Cette présentation des techniques de base du yoga vous donnera des outils en vous enseignant les concepts essentiels à une pratique personnelle enrichissante.
- 2.- On vous expliquera le but visé par la pratique physique des asanas (postures), les bases de la respiration yogique appelée pranayama, la pratique des trois principaux verrous nommés bandha, la puissance de la parole et du son dans la pratique yogique avec mantra, l'utilisation de la position des mains et du corps pour diriger le flux d'énergie grâce à l'emploi dirigé des mudra, la nature et le but de la méditation, les effets des techniques de relaxation et leur mise en pratique.

## Philosophie et mode de vie

- 1.- La pratique du yoga est issue d'une riche tradition historique, philosophique et littéraire qui aborde toutes les facettes de la vie. Ce module vous enseignera la psychologie, la philosophie et l'histoire du yoga, sa littérature et son héritage culturel ainsi que les concepts fondamentaux que sous-tendent toutes les pratiques de yoga. Ces connaissances vous permettront d'apprendre comment intégrer ces enseignements efficacement et de façon pratique dans votre vie, dans vos relations interpersonnelles, comment les appliquer à votre santé, à vos règles d'hygiène personnelle et à votre diète quotidienne.



### Origines du Kundalini Yoga

- 1.- Ce module transmet un enseignement qui vous permettra d'établir une solide pratique personnelle. Les étudiants exploreront la théorie et la pratique liées aux asanas (postures) et aux kriyas (séquences de yoga) tout en apprenant les bases de la méditation, de mantra et des mudra. Tout ça dans le contexte de la tradition du Kundalini Yoga.

## Techniques de Kundalini Yoga

Ce module développe les habiletés et des techniques pour devenir un habile praticien et professeur de yoga. Les étudiants exploreront les techniques du Kundalini Yoga telles qu'elles s'appliquent à des fins de guérison et d'humanologie (science de la manière de vivre chaque jour) et les mettront en pratique. Ils étudieront aussi le rôle de transformation d'un professeur dans l'élaboration d'une pratique de yoga efficace.

## **Méthodes d'enseignement du Kundalini Yoga**



La méthodologie de l'enseignement du yoga inclut des conseils pratiques pour enseigner aux débutants, des lignes de conduite éthiques pour les professeurs, le langage propre à l'enseignement, des techniques d'enseignement axées sur l'étudiant, l'élaboration d'un curriculum et le rôle d'un professeur. En plus des conférences et des pratiques en classe, quelques heures supplémentaires seront dédiées à l'élaboration d'un curriculum convenant à vos propres besoins en enseignement. L'accent du module sera mis sur l'apprentissage et la mise en place de méthodes pratiques propres à créer une expérience heureuse pour les étudiants.

## **Pratique en classe du Kundalini Yoga**

Le module de pratique en salle de classe développe une appréciation et une compréhension du yoga du point de vue d'un professeur. Vous assisterez à 20 cours de Kundalini Yoga avec un professeur certifié et noterez vos observations et vos expériences à mesure que vous commencerez à développer vos habiletés à enseigner. De plus, vous participerez à cinq cours matinaux de Sadhana.

## **Expérience pratique en Kundalini Yoga**

Vous acquérez de l'expérience pratique dans l'enseignement d'une classe de yoga. Vous enseignerez un ou deux cours devant vos camarades d'étude sous la supervision de vos professeurs de yoga KRI. Le groupe se donnera mutuellement du feedback et vous recevrez une évaluation écrite de votre séance.



### **Kundalini Yoga : les chakra**

Nous examinerons les chakra majeurs et mineurs (centres énergétiques) dans le contexte d'une pratique de yoga, incluant des considérations pratiques au sujet des effets de plusieurs asanas, méditations et exercices de yoga touchant à des chakra particuliers.

## **Kundalini Yoga: les dix corps**

Nous discuterons des concepts de l'utilisation des dix corps yogiques (corps physique, âme, corps pranique, corps subtil, corps radiant, ligne de l'arc, aura, mental positif, négatif et neutre) dans la pratique et l'enseignement du Kundalini Yoga.

## **Yoga tantrique blanc**

Vous ferez l'expérience d'une pratique de méditation purificatrice faite en groupe avec un partenaire. Pour plus de détails au sujet du yoga tantrique blanc, contactez directement 3HO au

[www.whitetantricyoga.com](http://www.whitetantricyoga.com).

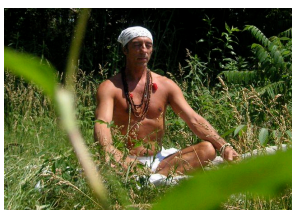
## Les professeurs

### Har Hari Kaur



Har Hari Kaur (Sabine Gauvin) sera de la formation et agira comme professeure interne. Elle enseigne depuis 9 ans le Kundalini Yoga ainsi que le Pilates. Elle est spécialisée dans les postures (asana) et dans la diète yogique et l'ayurvéda. Elle apportera support psychologique aux élèves et s'occupera des sadhana (pratiques matinales avec prière, pranayama, kriya et chants sacrés).

### Saibhung Singh



Saibhung Singh (Yvon Villeneuve) est diplômé de Kundalini Yoga et l'enseigne depuis 9 ans. Il est diplômé de l'Université de Montréal en Physique (spécialité astrophysique et cosmologie). Il est également 7<sup>e</sup> dan en Taekwondo et l'enseigne depuis 44 ans. Il a rencontré et a fait nombreux ateliers avec plusieurs grands maîtres de différentes lignées spirituelles, tant dans le domaine du Yoga, du Qi-Qong et du Zen que dans différents arts martiaux.

## Maîtres invités et professeurs additionnels

Des maîtres invités et des professeurs additionnels viendront s'ajouter à ceux mentionnée précédemment. Tous possèdent la certification et des compétences élevées sur des sujets spécifiques. Ils partagent avec les étudiants leurs nombreuses années de sagesse en enseignement. Le fait d'être en contact avec une variété de professeurs vous donnera un point de vue plus large et plus complet sur la pratique et l'enseignement du Kundalini Yoga.

### Parmatma Kaur



Parmatma est thérapeute en Shiatsu et professeure de Kundalini Yoga depuis 20 ans. Elle fut la première à organiser au Centre Rama Lotus à Ottawa en 1996 un programme de formation d'enseignants en Kundalini Yoga. Parmatma a un style très particulier et riche d'enseignement. Elle a un enthousiasme contagieux et le cœur grand ouvert à tous ceux qui ont la chance de participer à ses formations. Les futurs enseignants sont toujours ravis et encouragés au dépassement et elle nous réserve plein de moments inoubliables. En tant qu'artiste et spécialiste de la guérison, mère de trois enfants et ayant eu une expérience de mort imminente, Parmatma se spécialise dans le volet humanologie : la naissance, la vie, la mort, les relations hommes-femmes etc. Voir site [web.ncf.ca/parmatma](http://web.ncf.ca/parmatma)



## Yogi Bhajan et le Kundalini Yoga



Yogi Bhajan, maître en Kundalini Yoga, est arrivé aux États-Unis en 1969 avec un but bien précis « *Je suis venu avec l'intention de former des professeurs et non de gagner des disciples* ». Depuis lors, il a voyagé partout dans le monde en enseignant le Kundalini Yoga.

En 1969, Yogi Bhajan a fondé 3HO : the Happy, Healthy, Holy Organisation basée sur ce premier principe selon lequel le *bonheur est un droit inné*. Grâce à 3HO et KRI (Kundalini Research Institute), Yogi Bhajan a formé des milliers de professeurs de Kundalini Yoga. En 1994, 3HO a fondé IKYTA (Kundalini Yoga Teacher's Association) afin d'étendre ses précieux enseignements grâce aux efforts combinées des professeurs de Kundalini Yoga à travers le monde.

***« Si vous voulez apprendre quelque chose, lisez à ce sujet.  
Si vous voulez comprendre quelque chose, écrivez sur ce sujet.  
Si vous voulez maîtriser quelque chose, enseignez-le ».***

*Yogi Bhajan*



**POUR INSCRIPTION  
CLIQUEZ ICI ET REMPLIR  
LES 2 FEUILLES ET NOUS ENVOYER  
PAR COURRIEL : [yvilleneuve@sympatico.ca](mailto:yvilleneuve@sympatico.ca)**

### Politique de remboursement

Toutes les demandes de remboursement doivent être faites par écrit. En cas de demande de remboursement avant le début des cours, tous les chèques vous seront retournés sauf les 200\$ d'inscription.

Pour les retraits avant le début de la troisième fin de semaine, vous serez remboursé partiellement (nous garderons les frais relatifs aux manuels de cours, les frais d'inscription et les cours déjà pris ainsi que le l'inscription à la journée du yoga tantrique blanc).

Il n'y aura pas de remboursement après la troisième fin de semaine.

**Les places sont limitées,  
inscrivez-vous sans tarder!**

### Certification

Critères pour répondre aux exigences de la certification de niveau 1 du Centre de Kundalini Yoga Ekongkar:

- 1.- Présence à toutes les sessions de fin de semaine et à la semaine complète (en cas d'absence inévitable, l'équipe d'enseignants décidera s'il est possible pour l'étudiant de reprendre les classes manquées et si oui, de quelle façon). L'élève sera en apprentissage durant une période de 300 heures.
- 2.- Faire minimum de six Sadhana
- 3.- Présence lors du yoga tantrique blanc à Montréal ou ailleurs et assisté au Colloque en oct. 2014 de la FFY.
- 4.- Achèvement de la séquence de 40 jours de méditation et de yoga.
- 5.- Une note assurant le passage lors de l'examen écrit.
- 6.- Enseigner une classe de façon satisfaisante.



PROGRAMME APPROUVÉ PAR LA  
FÉDÉRATION FRANCOPHONE DE YOGA