

## AJAI ALAI AWAKENING - TEACHER TRAINING NIVEAU 1 FRANCE

AAA est une école internationale de Kundalini yoga dirigée par Satmukh Singh et Sat Sarbat Kaur. Les enseignements y sont délivrés dans le respect de la tradition transmise par Yogi Bhajan. La transmission est créative, vivante et adaptée aux personnes présentes.

Un accent particulier est mis sur la communauté (sanghat) et le yoga dans l'action (SEVA), les étudiants sont vivement invités à participer au fonctionnement de la vie quotidienne en résidentiel et à s'ouvrir ainsi à l'intelligence collective.



### **FORMATION KUNDALINI YOGA TEACHER NIVEAU 1 – France -**

#### Objectifs:

- Approfondir sa pratique et acquérir une meilleure connaissance de la technologie du KY.
- Apprendre à donner un cours de Kundalini yoga, responsabilité de l'enseignant et code éthique
- Se connecter à une lignée de yogis issue d'une tradition millénaire.
- Expérimenter un processus de transformation personnelle au sein d'un groupe de personnes engagées.
- Obtenir un diplôme reconnu dans le monde entier (certifié par KRI – Kundalini Research Institute).

#### Contenu:

- Histoire et philosophie du yoga.
- Physiologie orientale: les 10 corps, les 8 chakras, les 5 pranas,....
- Le mental et ses 81 facettes, pranayama (respiration), méditation et science des mantras.
- Humanologie: mode de vie yogique, cycles de vie, santé et alimentation, ....
- Anatomie, postures et dynamique des kriyas.
- Préparation d'un cours, mise en situation, communication et pédagogie
- Le chemin spirituel et le rôle de l'enseignant.

## AJAI ALAI AWAKENING - TEACHER TRAINING NIVEAU 1 FRANCE

### Diplôme:

Pour compléter la formation, il est également demandé de:

- Participer à la totalité de la formation,
- Un minimum de 75% au résultat de l'examen écrit,
- Assister à 20 cours de Kundalini Yoga enseignés par un professeur certifié,
- Enseigner 5 classes de Kundalini Yoga,
- Créer un curriculum de 3 cours spécifiques de Kundalini Yoga,
- Participer à un jour de tantra blanc,
- Compléter 40 « Aquarian » sadhanas (pratique matinale de 2,5 heures pour 40 jours consécutifs),
- Lire et accepter le Code d'éthique des enseignants de Kundalini Yoga,
- Valider un examen écrit qui sera organisé à la fin de la formation.

### La certification KRI:

La certification d'enseignant(e) de Kundalini Yoga vous sera délivrée par le Kundalini Research Institute (KRI – [www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org)). Elle permet d'intégrer la Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY – [www.ffky.fr](http://www.ffky.fr)), qui regroupe les enseignants francophones, et est affiliée à IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association, fondée par Yogi Bhajan), qui garantit la compétence des enseignants de formation, la validité de la certification reçue et sa reconnaissance dans le monde entier. KRI est reconnu par Yoga Alliance.

### Calendrier de la formation 2018

#### **4 modules à Grenoble:**

- 5 jours du 17 janvier 10h au 21 Janvier 16h.
- 2,5 jours du 09 mars 14h au 11 mars 16h.
- 2,5 jours du 18 mai 14h au 20 mai 16h.
- 2,5 jours du 21 septembre 14h au 23 septembre 16h.

Lieu: Grenoble, chez Atma Singh à Corenc.

#### **Une semaine IMMERSION en Autriche** (près de Graz)

8 jours, du 23 juin 13h30 au 30 Juin 15h. Retraite d'immersion sur les 5 éléments dans les montagnes autrichiennes au sein d'une communauté européenne d'une cinquantaine d'étudiants.

## AJAI ALAI AWAKENING - TEACHER TRAINING NIVEAU 1 FRANCE

### L'équipe d'enseignants

**Satmukh Singh**: Directeur de Formation AAA,

**Fateh Singh** de Bretagne: Formateur Associé et responsable en France,

**Atma Singh** de Grenoble: intervenant.

En Autriche, l'équipe d'enseignant s'élargit avec Sat Sarbat Kaur et Nirmal Singh.

### Comment s'inscrire ?

Adresser un courrier avec une lettre de motivation à Fateh Singh à l'adresse suivante:  
[fatehsinghyoga@yahoo.fr](mailto:fatehsinghyoga@yahoo.fr)

Après échange de mail ou téléphonique avec Fateh, des **arrhes non-remboursables de 300 euros valident l'inscription.**

Les arrhes seront toutefois remboursés si la formation n'a pas un minimum de 7 inscrits.

### Coût de la formation

Coût global : **2350 €**  
**2250 €** (paiement de la totalité des coûts avant le 31 décembre).

Ce prix inclus:

- les enseignements,
- le manuel de KRI de la formation niveau 1,
- l'hébergement & pension complète pour la retraite de 8 jours d'immersion en Autriche (hébergement en dortoir ou tente – diète yogique végétarienne).
- les repas pendant les WE de formation à Grenoble (repas végétariens).

Ce prix n'inclus pas:

- le transport pour Grenoble ou l'Autriche,
- l'hébergement à Grenoble (possibilité de dormir chez Atma Singh pour 10€ / nuit).

Annulation:

- si plus de 15 jours avant le début de la formation: remboursement de 50 % du coût global,
- si moins de 15 jours avant le début de la formation, aucun remboursement sauf cas de force majeure.

## AJAI ALAI AWAKENING - TEACHER TRAINING NIVEAU 1 FRANCE

Règlement:

Par virement international à AAA. Les frais de virement sont à la charge de AAA.

Nom de la banque du bénéficiaire: HSBC Hong Kong

Adresse de la banque du bénéficiaire: 1 Queen's Road Central, Hong Kong

SWIFT: HSBCHKHHHKH

Nom du Bénéficiaire: AJAI ALAI ASIA LTD

Numéro de compte du bénéficiaire: 023-363609-838

Adresse du bénéficiaire: Springergasse 9 (18-20), 1020 Vienna, Austria

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à prendre contact.

SAT NAM,

Fateh Singh.