

Formation

KUNDALINI YOGA LES 21 ÉTAPES DE LA MÉDITATION

du 5 mars au 9 mars 2025

La méditation est le processus qui consiste à entraîner le mental à quitter son fonctionnement automatique

Cela nous permet de choisir les domaines qui nous occupent, afin que nous puissions expérimenter le bonheur, la paix et la béatitude de façon plus fréquente, puis peut-être de façon plus constante

Les 21 étapes de la méditation décrivent les étapes de notre progression

Yogi Bhajan et Gurucharan Singh ont mis en page cette progression basée sur 3 étapes :

Le premier voyage : le soi cristallisé

Le deuxième voyage : expérience du Soi
le troisième voyage ; le soi transcendant

Nous vous présentons ces méditations sur 5 journées consécutives

DATES 2025 :

Arrivée le mercredi 5 mars 2025 vers 10h au
dimanche 9 mars 2025 vers 18h

l'atelier est de préférence résidentiel

La pratique de la sadana du matin est à 6h tous
les jours du jeudi au dimanche

COÛT :

- 450 euros pour l'enseignement des 5 journées si
paiement complet pour le 1er février 2025

- 540 euros si paiement après le 1er février 2025

- à ajouter 270 euros hébergement et nourriture.

IBAN Atlantide : BE04 0012 0089 9231

LIEU DE COURS : Lasne – rue Bois Paris 16



FORMATRICES: L'enseignement est donné par

Amrit Kaur (Huguette Declercq) qui pratique cette technique
depuis 1989.

a été imprégnée des enseignements du kundalini yoga et de Karam
Kriya- Ecole de Numérologie Appliquée-depuis 1998, date de sa
rencontre avec Yogi Bhajan et Shiv Charan Singh.

KUNDALINI YOGA NIVEAU 2 MENTAL ET MÉDITATION

du 29 avril au 4 mai 2025

Approfondissons notre pratique de la méditation. Notre relation avec notre propre esprit est essentielle pour réaliser efficacement notre vraie nature et notre potentiel. Notre plus grand pouvoir est la capacité d'agir avec un esprit neutre, d'utiliser l'intuition avec l'intelligence appliquée et de s'appuyer sur l'infini à travers la science sacrée connue sous le nom de prière.

Sujets clés

. Améliorons la profondeur de notre compréhension de la méditation et expérimentons des méditations profondes sur les neuf aspects de l'esprit.

. Augmentons notre capacité à observer de manière neutre, à devenir immobile, à vider notre esprit des distractions et des intrigues, à établir un état de shuniya.

. Expérimentons et pratiquons l'utilisation de l'intuition comme compétence principale du Kundalini Yoga et de la Méditation.

DATES 2025 :

Arrivée le mardi 29 avril 2025 vers 10h au dimanche 4 mai 2025 vers 18h

COÛT :

- 540 euros pour l'enseignement de la semaine
résidentielle si paiement complet pour le 25 avril

- 570 euros si paiement après le 25 avril 2025

- à ajouter 320 euros hébergement et nourriture.

IBAN Atlantide : BE04 0012 0089 9231v

LIEU DE COURS : Lasne – rue Bois Paris 16



Avtar Kaur