

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

.....

Ville : ..... Code postal : .....

Tél. : ..... Courriel : .....

## PAYS BASQUE

### Je joins à ce bulletin :

- Un acompte de 250€ pour l'hébergement à l'ordre de :  
« Les fous du village »
- Un acompte de 250€ pour l'enseignement à l'ordre de :  
Avtar Kaur

## BOURGOGNE

### Je joins à ce bulletin :

- Un acompte de 200€ pour l'hébergement à l'ordre de :  
Carole Croset
- Un acompte de 200€ pour l'enseignement à l'ordre de :  
Avtar Kaur

Et j'adresse le tout par courrier à :

### ISABELLE CROSET

520, chemin de Garaikoborda  
64250 Souraïde

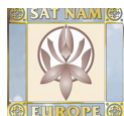
e-mail : croset.isabelle@orange.fr

Site Web : www.athayoga.fr

Date : .....

Signature :

À partir du 15 janvier 2025 pour la retraite au Pays Basque et à partir du 20 avril 2025 pour la retraite en Bourgogne, 50% de l'acompte enseignement et 50% de l'acompte hébergement seront retenus pour toute annulation. À partir du 15 mars 2025 pour la retraite Pays Basque et à partir du 20 juin 2025 pour la Bourgogne aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.



Avec le soutien de **Sat Nam Europe**  
Produits pour le Yoga et l'Ayurveda

info@satnam.eu  
www.satnam.eu  
www.mantradownload.com

## PAYS BASQUE 14 AU 25 AVRIL 2025



## RETRAITES DE YOGA



## BOURGOGNE 20 AU 31 JUILLET 2025

# SUJETS EXPLORÉS

Durant ces 2 retraites, nous vous proposons d'approfondir votre expérience du Yoga dans sa globalité et ses diverses dimensions à travers ces **deux thèmes** :

## PAYS BASQUE

### DU CORPS DE L'ÂME AU CORPS RADIANT DU 1 AU 10, DE L'UN-FINI VERS L'INFINI

Les **pratiques posturales, respiratoires et méditatives** auront pour socle un voyage au travers des nombres. Chaque jour sera l'opportunité de se relier en profondeur à la symbolique et à l'enseignement du Yoga dont chacun de ces nombres est porteur.



## BOURGOGNE

### YAMA ET NIYAMA LIBERTÉ ET CONTRAINTE DU KARMA AU KRIYA DU DRAMA AU DHARMA

Chaque jour sera consacré à un **Yama** ou un **Niyama**. Une étude approfondie de ces concepts et leur application dans la pratique posturale, respiratoire et méditative donne la possibilité d'intégrer ces lois universelles et individuelles dans notre quotidien.





## ISABELLE CROSET

Danseuse, elle commence la pratique du Yoga en 1984. Elle est certifiée en tant que formatrice à l'enseignement du Yoga par T.K.V. Desikachar (fils de T. Krishnamacarya) ainsi qu'en Yoga-thérapie par l'Ecole de Yoga de Chennai en Inde (KYM). Professeure et formatrice de l'institut français de Yoga (IFY). Titulaire d'un diplôme fédéral pour l'enseignement des arts internes chinois : Tai li Quan, Bagua Zhang. Diplômée et agréée en tant que Psychopraticienne en Psychosynthèse.

## AVTAR KAUR

Avtar Kaur est enseignante et formatrice en Kundalini Yoga niveau 1 et 2 (Certifiée KRI). Elle est également formatrice en Karam Kriya (Science de la Numérologie Appliquée). Elle enseigne ces deux disciplines depuis de nombreuses années lors de festivals, d'ateliers ou d'accompagnement individuel en Europe et aux USA. Elle est à l'origine du programme Divine Woman, essentiellement centré sur les enseignements pour les femmes. Activement impliquée dans la communauté Européenne et Internationale du Kundalini Yoga, elle a été présidente de 3HO Europe et de la Fédération Française de Kundalini Yoga de 2018 à 2022.

**Jean-Christophe :** « Cette expérience m'a permis de goûter les saveurs de la sangha (communauté). J'ai accédé à une nouvelle dimension d'introspection grâce à Isabelle et Avtar qui sont de véritables contenants, créant un espace de confiance où il est possible de se confronter à nos limites personnelles et de mettre en lumière nos contradictions pour cheminer de manière plus sereine sur la voie du yoga. Une expérience, selon moi, nécessaire dans une vie : prendre le temps de mettre son quotidien en retrait pour mieux y revenir. »

**Caroline :** « La retraite, Forme Sacrée et Posture Juste, a été un don. Le don du double enseignement à la lumière des lignées de T.Krishnamacarya et Yogi Bhajan, transmis avec l'intelligence du cœur et de la connaissance, par Isabelle et Avtar. Le don de soi au service du Soi. Un moment suspendu avec la Sangha dans un lieu propice à l'expérience et une cuisine remplie d'amour. À l'année prochaine ! »

**Anne-Marie :** « Cette retraite a été pour moi un grand ressourcement. Tout y était : le cadre, l'ambiance et bien-sûr les enseignements. Tout cela m'a accompagnée, j'ai été touchée à la fois par les prises de conscience et les échanges profonds avec chacun, où je me suis sentie connectée à ma source. Le duo des enseignantes a été d'une grande richesse et d'un grand éclairage »

# HORAIRES

## PAYS BASQUE

- 05h00 - 08h00 :** Sadhana pratique matinale
- 08h00 - 09h30 :** Petit-déjeuner
- 09h30 - 11h00 :** Étude du nombre du jour
- 11h00 - 11h30 :** Pause
- 11h30 - 13h00 :** Pratique
- 13h00 - 15h00 :** Pause déjeuner
- 15h00 - 16h30 :** Étude du nombre du jour au travers des textes fondateurs du Yoga
- 16h45 - 17h45 :** Intégration et méditation
- 18h30 :** Dîner et temps libre

## BOURGOGNE

- 05h00 - 08h00 :** Sadhana pratique matinale
- 08h00 - 09h30 :** Petit-déjeuner
- 09h30 - 11h30 :** Étude d'un Yama ou d'un Niyama
- 11h30 - 12h00 :** Pause
- 12h00 - 13h30 :** Pratique
- 13h30 - 14h30 :** Déjeuner
- 14h30 - 17h30 :** Temps libre (randonnée, vélo...) en lien avec le thème du jour
- 17h30 - 18h30 :** Méditation et intégration
- 18h30 :** Dîner et temps libre

Des séances individuelles avec Avtar Kaur ou Isabelle seront possibles lors de votre séjour.



# DATES & LIEUX

## RETRAITE PAYS BASQUE AVRIL 2025

- Arrivée lundi 14 Avril - 17h
- RDV dans la salle à 17h30 pour information Retraite
- Départ vendredi 25 Avril - 10h après le petit-déjeuner
- Tarifs : Enseignements 750€ / Hébergement 750€
- Lieu : Maison d'Hôtes Les Fous du Village Quartier Sorhaburu 64640 Saint Esteben

## RETRAITE BOURGOGNE JUILLET 2025

- Arrivée dimanche 20 Juillet - 17h
- RDV dans la salle à 17h30 pour information Retraite
- Départ jeudi 31 Juillet - 10h après le petit-déjeuner
- Tarifs: Enseignements 600€ / Hébergement 600€
- Lieu : Le Couvent 2, impasse du Couvent 58150 Suilly-La-Tour

## TARIF ENSEIGNEMENT POUR LES DEUX RETRAITES : 1250€

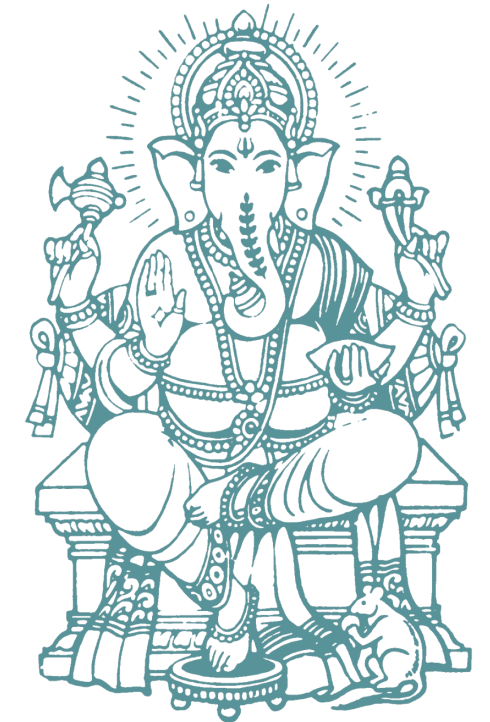
### INFOS & INSCRIPTIONS :

Email : [croset.isabelle@orange.fr](mailto:croset.isabelle@orange.fr)  
[www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)



Ce projet est né d'une rencontre entre les traditions du Kundalini Yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan et celle de l'enseignement du Yoga selon la lignée de T. Krishnamacarya. De cette rencontre a émergé l'appel de la tradition primordiale, au-delà de toute forme de cultes, de lignées, ou de personnalités.

*In the small there is all - Yogi Bhajan*



ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om, Cela est la totalité, ceci est la totalité, de la totalité naît la totalité, si la totalité est soustraite à la totalité, la totalité seule subsiste.  
Om paix, paix, paix !