

Date & lieu

AVRIL 2026

- Arrivée lundi 13 avril à 17h
- RDV dans la salle à 17h30 pour information retraite
- Départ vendredi 24 avril à 10h après le petit-déjeuner
- Lieu : Le Couvent 2, impasse du Couvent
58150 Suilly-La-Tour

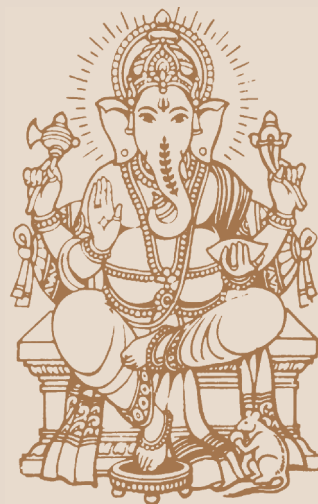
TARIFS

Enseignement 800€ / Hébergement 600€

INFOS & INSCRIPTIONS :

Email : croset.isabelle@orange.fr

www.athayoga.fr



Inscription

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

Ville : Code postal :

Tél. : Courriel :

À partir du 15 janvier 2026, 50% de l'acompte enseignement et 50% de l'acompte hébergement seront retenus pour toute annulation. À partir du 15 mars 2026 aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.

Je joins à ce bulletin :

- Un acompte de 200€ pour l'hébergement à l'ordre de Carole Croset
- Un acompte de 280€ 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 :

Le chemin de l'âme

VOYAGE
INITIATIQUE
AU TRAVERS
DES NOMBRES

Retraite de Yoga



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



info@satnam.eu

www.satnam.eu

www.mantradownload.com

BOURGOGNE DU 13 AU 24 AVRIL 2026

Le chemin de l'âme



Ce projet est né d'une rencontre entre deux traditions : celle 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.

DU 1 AU 10 DE L'UN-FINI VERS L'INFINI

Les **pratiques posturales, respiratoires et méditatives au regard des textes fondateurs du Yoga** 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.

*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 !**



Horaires

05h00 - 08h00

Pratique matinale
Sadhana Kundalini Yoga

08h00 - 09h30

Petit-déjeuner

09h30 - 11h00

Étude du nombre du jour

11h00 - 11h30

Pause

11h30 - 13h00

Pratique Hatha Yoga

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



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

Avatar 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'accompagnements individuels 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.

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



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 Avatar 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. »

Sarah

« Comme arriver dans un océan de lumière.
Comme arriver dans un immense champ plein d'amour.
Comme se blottir contre un héros qui nous protège.
Se sentir pleinement être, ni plus ni moins.
Se sentir complète, avoir trouvé son âme.
Pour faire le chemin ensemble Isabelle et Avatar sont deux précieux piliers sur cette découverte et tout au long du chemin, et je ne les remercierai jamais assez. Namaste »

Christine

« Cette retraite a été un grand et touchant voyage intérieur. Peu à peu au fil des enseignements d'Isabelle et de Avatar, les voiles de ma méconnaissance se sont levés, prise de conscience de mon essentiel. Un grand merci à elles deux pour la richesse de leurs enseignements transmis avec le cœur au service de nos âmes. »

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 »