

# Enseignant Kundalini Yoga - Niveau 2

## Vitalité et stress

8-14 février 2023

Shiv Charan Singh et Sat Mitar Kaur



**La formation de niveau 2** vise à développer votre excellence d'enseignant en soutenant votre processus de croissance intérieure. Elle comprend 5 modules de 6 jours : **Communication Consciente, Mental et Méditation, Relations Authentiques, Cycles de Vie et Styles de Vie, Vitalité et Stress**. Destinés en principe à des enseignants de KY certifiés de Niveau 1, les modules du Niveau 2 sont ouverts à tous (certification réservée aux enseignants niveau1). Les enseignements sont donnés en anglais (traduction) et en français.

### Contenu du module Vitalité et stress

« Dieu ne vit que dans des maisons confortables » (Yogi Bhajan). Le corps est le temple. Avec sa biochimie, ses neurotransmissions, 5 vents, pranas, nadis et organes variés physiques ou subtils. Sujet à tellement de stress externe et interne comment peut-il devenir comme de l'or et radiant ?

La vitalité est la capacité du système nerveux et glandulaire à répondre et à s'adapter. C'est aussi un signe de la relation harmonieuse à la vastitude du cosmos et ses lois. Le stress peut être le moyen de s'entraîner à développer cette capacité ou peut produire une dégradation de cette capacité.

### Dates et lieu

Du **9 au 15 février 2023**. Arrivée le 8 au soir, départ le 14 après-midi

Stage résidentiel en pension complète (diète végétarienne) à L'Arche de Saint Antoine (Saint Antoine l'Abbaye 38160), [www.arche-de-st-antoine.com](http://www.arche-de-st-antoine.com).

### Tarif et inscription

**Tarif plein : 890€, tarif réduit : 830 €**, pour les inscriptions avant le 31 décembre 2022.

Prix des enseignements, manuels et vidéos (560€ ou 500€). Prix de la pension complète (330€) à payer directement à L'Arche de Saint Antoine. Les arrhes de 260€ (tarif plein) ou de 200€ ne sont pas remboursables en cas de désistement.

**Inscription et paiement en ligne sur le site de Narayan** <http://www.kundalyon.org> ou sur le lien suivant

<https://www.helloasso.com/associations/yoga-san-fe/evenements/inscription-formation-niveau-2>

Paiement du solde en ligne avant le début du stage.

**Informations et inscription:** Sat Mitar Kaur – 06 83 17 15 76 - [maria\\_sat5@yahoo.fr](mailto:maria_sat5@yahoo.fr)

