

Les 3 Niveaux de Pratique K-Yoga 2010-11

“Apprends en enseignant, enseigne en apprenant” (Yogi Bhajan)

Le **Niveau Débutant** concerne les élèves qui ont commencé les cours très récemment ou depuis avril 2010 au rythme d'une fois par semaine.

L'accent est porté sur la **prise de conscience** et la **prise en compte** : de la respiration, de la tension du corps, de la posture, de la souplesse, du mouvement, de la coordination, de l'équilibre, de la paix et de la méditation.

Le **Niveau 1** concerne les élèves qui suivent régulièrement les cours depuis plus d'un trimestre au moins, ceci 1-2 fois par semaine et /ou qui ont participé à un stage de week-end.

L'accent est porté sur la **confiance** et la **régularité** : la mise en pratique de la respiration, la prise en charge nutritionnelle, la pratique en groupe, l'utilisation des mantras, le respect de soi, du sentiment et de l'éthique.

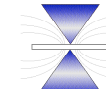
Le **Niveau 2** concerne les élèves qui suivent nos cours depuis plus de 2ans, qui pratiquent le yoga en individuel régulièrement, qui suivent régulièrement nos cours, ou qui suivent un parcours yoga parallèle depuis longtemps.

L'accent est porté sur la qualité du **mouvement** et la **profondeur** de conscience du corps, visant à l'autonomie de l'être, à la liberté de l'esprit et à la santé du corps. Le challenge est le travail sur les **fondations** des postures.

Le cursus de formation au professorat n'est qu'un prétexte au voyage dans les profondeurs du soi.

Il est l'adage de l'**ashtanga** : “ Je fais ce que je dis, je dis ce que je fais. Je ne cache rien, je ne laisse rien me cacher “, L'autre n'est qu'un aspect de moi “, “ L'émotion et le sentiment sont les nourritures qui me ramènent à mon essentiel. Leur nature montre la qualité de la profondeur de mon essence, de l'évolution de ma conscience “

Le **Niveau 3** concerne les élèves qui auront achevé avec succès les 3 ans de formation. En parfait équilibre, ils commencent le cycle de **dynamisation**.



Lumière sur le Cycle Kundalini Yoga Vinyasa 2010-11

(appelé aussi K-Yoga : avec K comme key en anglais, la clé / ou Qi en chinois, l'énergie)

Plusieurs énergies “Lumière” de la culture shivaïque sauront nous entourer et nous enrober durant ce cycle de K-Yoga :

Vinyasa Deva est la divinité de la Lumière et du Mouvement.

Dans la Lumière tout mouvement est déjà fait, tout est déjà accompli. Pourtant la qualité de la manifestation de la Lumière dépend aussi de la façon dont le mouvement va se déployer dans l'espace manifesté. Toute théorie est mise à l'épreuve du mouvement, le mouvement reste insaisissable dans sa nature. Analyser un mouvement du corps, de l'esprit, c'est comme apprendre à voler en observant un oiseau mort. Vinyasa Deva rêve le yoga pour aimer à le faire encore sans se lasser, et fait le yoga pour aimer à le rêver encore sans cesse.

Avyaktam Deva est la divinité du monde non-manifesté.

Avyaktam est le monde dans lequel ton destin n'est pas écrit, dans lequel tout est possible. Il se situe au delà de l'horizon événementiel, au delà des frontières du soleil, du ciel et des étoiles.

Avant que la Lumière ne se fige et devienne Matière, elle est Avyaktam. De tous temps les shamans, les voyageurs immobiles, faisaient le saut dans l'espace temps. Celui qui navigue dans Avyaktam enlève les obstacles de son chemin avant même que le chemin et les obstacles se soient matérialisés. Avyaktam n'est pas l'inconscient personnel ou collectif. Avyaktam est un espace existant avant que conscient et inconscient ne se séparent et ne s'opposent.

Anja Deva est la divinité du 6e Chakra.

Anja est aussi appelé l'Oeil de Shiva, l'Oeil de la Déesse Mère.

L'Oeil qui voit les choses comme elles sont, et non pas dans l'aspect que l'on désire quelles soient.

Que la lumière soit faite, que les attentes et craintes cèdent la place à la claire vérité. La vérité n'a pas été faite pour être plaisante, mais c'est de notre intérêt de se faire à cette vérité et de se plaire dans cette matérialité.

Anja est la guidance, le guru intérieur, Anja signifie en sanskrit : l'autorité, le lieu d'où l'on ordonne, le lieu où l'on reçoit aussi les ordres directs (ordonne et obéis). Il décrit un lieu de conscience dans lequel toutes traces d'ego ont été effacées. Frustrations, souffrances, compétitions, revendications, impulsions, désirs égoïstes n'existent plus. Lumière et ténèbres ne sont plus aveuglantes, Anja est **Luminescence**, douce guidance intérieure.





Cours réguliers de Kundalini Yoga

Cours de base ou de soirée pour débutants et avancés (Niv 1, Niv 2 et Niv 3)

Leçons du soir à Bienne :

Lundi, Mardi et Jeudi, de 18h30 à 20h00 - Cours de Base
Lundi, Mardi et Jeudi, de 18h30 à 21h00 - Cours de Soirée

au Centre de Kundalini Yoga de Bienne,
15, rue du Contrôle, CH-2501 Bienne - Suisse
www.resonant-worlds.com

Leçons du soir à Neuchâtel :

Mercredi, de 18h30 à 20h00 - Cours de Base
Mercredi, de 18h30 à 21h00 - Cours de Soirée

au Centre Wellness Flow,
rue du Plan 3, CH-2000 Neuchâtel- Suisse
www.wellness-flow.com/f/stage/stages.html

Tarifs au 1er Septembre 2010 :

1 leçon base 1h30 débutant ou avancé au " coup à coup "	:	30.--
1 leçon de soirée (de 18h00 à 21h00 pour avancés)	:	40.--
1 trimestre cours base (1 cours par sem 18:30 à 20:00)	:	270.--
1 trimestre cours base (2 cours par sem 18:30 à 20:00)	:	540.--
1 trimestre cours soirée (1 cours par sem 18:30 à 21:00)	:	360.--
1 trimestre cours soirée (2 cours par sem 18:30 à 21:00)	:	720.--
1 semestre cours base (1 cours par sem 18:30 à 20:00)	:	650.--
1 semestre cours base (2 cours par sem 18:30 à 20:00)	:	1300.--
1 année cours base (1 cours par sem 18:30 à 20:00)	:	1200.--
1 année cours base (2 cours par sem 18:30 à 20:00)	:	2400.--
1 leçon privée (de 17:30 à 18:15)	:	100.--
1 leçon privée (de 20:15 à 21:00)	:	100.--
1 session privée corrective 1h : rolfing ,acupressure, yoga	:	120.--
+ pour chaque heure supplémentaire	:	100.--
Stage de week-end à Bienne (vendredi à dimanche)	:	300.--
A la carte : Vendredi Soir 100.--, Samedi Matin 80.--, Samedi Après-Midi 80 -- et Dimanche Matin 80.--		
Semaine d'Intensifs, à Bienne (lundi à vendredi)	:	600.--
3 intensifs d'une heure et demi, de 11h30 à 21h00 en 5 jours ! (A la carte par jour : 150.-- / par session 60.--)		

co-ordonnées bancaires

BERNER KANTONALBANK, 3001 BERN / BEKB/BCBE Biel-Bienne 42 4.149.982.73 79010 /
Vincent Baettig, Kundalini Yoga, 2501 Bienne 1 / Compte 30-106-9 Kundalini Yoga Bienne

Cours hebdomadaires de Kundalini Yoga Visyana

Découverte dans l'énergie du soir, de la respiration,
de la souplesse, de la douceur et de la puissance du corps.
Les cours sont animés par Vincent Baettig, IKYTA Yoga Teacher
tel +41 79 356 67 50 / email : vincent@resonant-worlds.com

au Centre de Kundalini Yoga de Bienne
www.resonant-worlds.com

au Centre Wellness de Neuchâtel
www.wellness-flow.com



Demande d'inscription aux cours de K-Yoga ou au Cycle de Formation 2010 - 2011 " Dakshina Deva " La Lumière du Corps et Visarga Bindhu le 8e chakra

Nom

Prénom

Rue

Ville

Code Postal

Tel

Email

Je m'incris pour le cours

Je m'incris pour le stage

Je m'intéresse à recevoir des informations sur les stages, séminaires et techniques
de Kundalini Yoga Vinyasa Oui : Non :

Je m'intéresse à recevoir des informations sur les autres activités, stages et séminaires
animés par Resonant Worldss Oui : Non :

