

## Cycle de Formation en Kundalini Yoga Vinyasa

animé par Vincent Baettig, IKYTA & KYV Yoga Teacher  
tel: +41 79 356 67 50 / web site : [www.resonant-worlds.com](http://www.resonant-worlds.com)  
email : [vincent@resonant-worlds.com](mailto:vincent@resonant-worlds.com)

Ces activités ont lieu au Centre de Kundalini Yoga à Bienne :

Stages de Week-End Kundalini Yoga Vinyasa- Vendredi soir 17h30 à 22h00 + Samedi matin 9h30 à 12h30 + Samedi après-midi 14h00 à 18h00 + Dimanche matin de 9h30 à 15h00. La découverte de l'énergétique du Yoga au rythme des Saisons de l'Âme et du Zodiaque : Nakshatra " les Archétypes Gardiens des Matrices de l'Âme ". Il est possible d'y participer " À la Carte ", selon entente préalable.

Une Sat Sang de préparation précède chaque stage mensuel, avis aux amateurs !

"L'Éveil du Soi", 3 Semaines Intensives de Kundalini Yoga Vinyasa :

Une semaine, hors du temps, au rythme du Soleil, de la Lune et de la Terre, la rencontre avec la pratique du Kundalini Yoga Vinyasa shivaïque, l'Âme Vinyasa Pendant 5 jours, tous les midi, après-midi et soirs, du lundi au vendredi de 10h00 à 13h30, de 14h30 à 17h00 et 18h00 à 21h00. La découverte du Kundalini Yoga Vinyasa en profondeur, en 3 séances quotidiennes progressives.

"L'Immersion", 12 Sat Sang et 12 Tantras Blancs pendant l'Année Solaire :

Soirées du Vendredi de 17h30 à 22h00 hors du temps, Immersions dans la Lumière du Kundalini Yoga, expérimentations, transmissions, dépassements de Soi, transformations dans l'Essence du Cercle du Yoga ... Emergence dans la Sangat, la Communauté du Yoga, du Sense de la Vie et de la Nature de l'Aide qui nous porte.

**Le Kundalini Yoga Vinyasa et la Pratique du Yoga Intégral enseignés en Suisse :**

Le responsable de la formation professionnelle en Kundalini Yoga Vinyasa :

Vincent BAETTIG

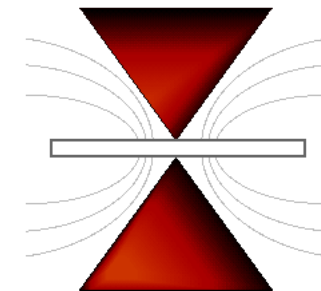
Une approche basique de pratiquant à un yoga aussi puissant nécessite 3 ans.

3 Cycles d'une année, 3 Cycles des Saisons de l'Âme. Voici le Premier Cycle :

**Narayana Deva.** L'accent est porté sur la qualité de la **posture**, de la **respiration**, 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 cursus de formation en Yoga Intégral n'est qu'un prétexte au voyage dans les profondeurs du soi. Il est l'adage : " 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 ", " Le respect du corps, l'émotion et le sentiment sont les nourritures qui me ramènent à mon essentiel. Leur nature démontre la qualité de la profondeur de mon essence, la qualité de l'évolution de ma conscience, la qualité du chemin parcouru et du chemin qui me reste à parcourir ". Le Kundalini Yoga Vinyasa est un yoga lumineux et sacré qui rend les hommes fondamentalement libres. Nous vouons un profond respect et intérêt à tous les courants yogiques anciens et nouveaux qui transforment avec beauté et grâce, la conscience et le corps de l'être humain. Le Kundalini Yoga Vinyasa forge des corps, des âmes et des consciences, non des diplômes ou des certificats de garantie d'engagement. Notre école n'est affiliée à aucune fédération, elle ne délivre actuellement aucun certificat fédéral ou international. Elle le fera peut-être un jour, grâce à la beauté de ton travail et à la démonstration de tes vraies compétences. En fin de ce parcours qui vous amènera en 2014, nous pouvons certifier que chacun d'entre vous qui aura participé avec succès à ce cycle professionnel en triomphant de tous les obstacles, aura la douceur du corps, la pureté de l'âme et la force de caractère, qui lui permettront d'envisager la participation à tout parcours de yoga professionnel, à toute école du corps sur cette terre avec présence, avec compétence, sans arrogance, sans prétention, mais aussi sans aucun complexe ... en homme libre ...



Sat Nam ... Namaste



## KUNDALINI YOGA VINYASA

Un Yoga sacré, vieux de plusieurs millénaires ...

Un Yoga du Corps et de la Conscience ...



## CYCLE NARAYANA DEVA

Le Chemin de l'Homme, l'Arbre du Désir, Kalpa Vriksha- 9<sup>e</sup> Chakra

Cycle de Formation en Kundalini Yoga Vinyasa  
animé par Vincent Baettig, KYV & IKYTA Yoga Teacher

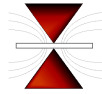
au Centre de Kundalini Yoga de Bienne,  
CP 1696, 15, rue du Contrôle, 2501 Bienne / Suisse

tel: +41 79 356 67 50 / web site : [www.resonant-worlds.com](http://www.resonant-worlds.com)  
email : [vincent@resonant-worlds.com](mailto:vincent@resonant-worlds.com)

Août 2011 – Août 2012



# LE KUNDALINI YOGA VINYASA



## Les Sources du Kundalini Yoga Vinyasa ( K-Yoga )

Plusieurs courants yogiques traditionnels sont à l'origine de ce yoga qui change la vie. Ces courants sont tous reliés au Shivaïsme Tantrique. D'une façon ou d'une autre, le Shivaïsme Tantrique est à la source de bien des aspects shamaniques du Bouddhisme, de l'Hindouïsme, du Tantra et de l'Ayurveda ( du moins dans leur forme alchimique première ) :

Le **Kundalini Yoga** de l'Himalaya est un yoga **Feu** très ancien. Il voit la manifestation et la qualité de la force de vie dans l'énergie de **Kundalini Shakti**. Elle est située à la base de la colonne vertébrale. Laissée à l'abandon, en sommeil, elle est cause de toutes les maladies physiques et psychiques de dégénérescence. Mal stimulée, elle est cause des compulsions psychologiques, de montées d'énergies incohérentes, chaotiques et inopportunes, de comportements psychotiques, de projections et de psycho-somatisme. Bien comprise et stimulée, elle est peut-être à la source de tout éveil, de toute expansion de conscience, d'évolution, de santé et de longévité. Ce travail de qualité ne peut se faire qu'avec l'appui personnalisé d'un maître yoga, de préférence vivant et bien présent.

Le **Kriya Yoga**, est un yoga **Feu** traditionnel, basé sur la chaîne d'or, l'affiliation aux générations de maître - élèves, il propose la mise en pratique d'une quantité de techniques, visant à la liberté de l'être, du souffle et de l'esprit. Expansions de conscience, méditations guidées, hygiène de vie, ascèses, éthique, anatomie ésotérique sont transmis comme autant d'outils qui permettent de mieux comprendre l'urgence d'harmonie entre l'univers intérieur et extérieur, et de transcender sa vie. Tout est lié. Le Kriya Yoga, n'implique pas obligatoirement un engagement dans un yoga du corps, mais toujours une hygiène de vie.

L'**Ashtanga** de Pantanjali, ( puis plus tard de Pattabhi Jois ou de BKS Iyengar ), est le yoga du corps, un yoga **Terre** par excellence. Le travail respectueux du corps modifie le mental, et l'adoucit. L'Ashtanga montre que l'origine de tout mal, de toute souffrance, de toute disharmonie dans le monde, a une claire origine-racine dans le non-respect de son propre corps et dans la non-pureté de son monde intérieur intime.

Le **Vinyasa Yoga** est le yoga de la respiration, du mouvement, de l'art du déplacement, et de leur synchronisme dansé. Il est la danse du corps faite **Lumière**. Il est le yoga dansé le plus spectaculaire, la **Danse de Shakti**. Il nécessite l'entretien d'un corps performant, plein de vie. Le Vinyasa Yoga montre définitivement que le monde de la mobilité a d'autres règles que celles du statisme. Que la qualité de la lumière de l'être dépend de l'expérimentation simultanée du statique et du dynamique, du spontané et du prémédité. Qu'il en est ainsi pour les troubles du corps, pour les croyances mentales et les concepts de l'esprit. La beauté d'un esprit se dévoile quand il va là où il n'est jamais allé auparavant, avec grâce et sans peur, dans la pureté du souffle.

La combinaison alchimique de ces mouvances : **Feu, Terre et Lumière**, respectivement esprit, corps et respiration / mouvement, va donner cette touche shivaïque unique et puissante au caractère du Kundalini Yoga Vinyasa.



## Stages et séminaires de Kundalini Yoga Vinyasa

au Centre de Kundalini Yoga de Bienne  
15, rue du Contrôle, CH-2501 Bienne / Suisse, tel +41 79 356 67 50

### Yoga Intégral - Août 2011 – Août 2012 / K-Yoga Cycle I : Narayana

**Stage d'Equinoxe d'Automne : Kriyas de la Lumière, les 7 Cieux de la Balance "**  
**23 au 25 septembre 2011 ( début du 1er Cycle )** coût du stage : 300.--

**Semaine d'Automne : Kriyas d'Age d'Or, " Les Sept Cieux de la Balance "**,  
**du 3 au 7 octobre 2011 ( début du nouveau Cycle )** coût du stage : 750.--  
Tous les jours, 3 intensifs de 3h00 pendant les vacances d'Automne, de 10h00 à 21h00.

**Stage d'Automne : Kriyas du Métal " Chemin Intérieur du Scorpion - Au-delà de Soi "**  
**21 au 23 oct 2011** coût du stage : 300.--

**Stage d'Hiver : Kriyas de l'Eau, " L'Arc du Sagittaire, le Feu du Centaure "**  
**18 au 20 novembre 2011** coût du stage : 300.--

**Stage du Solstice d'Hiver : Kriyas Solaires & Lunaires, " Terres du Ciel en Capricorne "**  
**16 au 18 décembre 2011** coût du stage : 300.--

**Stage de l'An Nouveau : Kriyas du Diamant, " Espace du Verseau, Hors du Temps "**  
**27 au 29 janvier 2012** coût du stage : 300.--

**Stage d'Hiver : Kriyas de l'Eau, " Le Rêve Eveillé du Poisson & l'Oeuf de Conscience "**  
**24 au 26 février 2012** coût du stage : 300.--

**Stage de l'Equinoxe de Printemps : Kriyas du Vent, " Tonnerre de la Création en Bélier "**  
**23 au 25 mars 2012** coût du stage : 300.--

**Semaine de Pâques : Kriyas de Radiancé, " Eclairs de Vulcain en Bélier "**  
**Du 2 au 6 avril 2012** coût du stage : 750.--  
Tous les jours, 3 intensifs de 3h00 pendant les vacances de Pâques, de 10h00 à 21h00.

**Stage de Printemps : Kriyas du Renouveau, " Terres du Désir, Royaumes du Taureau "**  
**20 au 22 avril 2012** coût du stage : 300.--

**Stage de Printemps : Kriyas du Vent, Lune du Vesak, " Soleil Alchimique des Gémeaux "**  
**18 au 20 mai 2012** coût du stage : 300.--

**Stage du Solstice d'Eté : Kriyas du Feu, " Ocean du Cancer, le Soma "**  
**22 au 24 juin 2012** coût du stage : 300.--

**Semaine d'Eté : Kriyas de l'Eveil du Soi " Essence de l'Etre et Quintessence de l'Ame "**  
Tous les jours, 3 intensifs de 3h00 pendant les vacances d'Eté, de 10h00 à 21h00.  
**2 au 6 juillet 2012** coût du stage : 750.--

**Stage d'Eté : Kriyas du Soleil, " La Cour du Roi Surya "**  
**27 au 29 juillet 2012** coût du stage : 300.--  
- stage spécial Feu, peut-être résidentiel, des infos vont suivre tantôt -

**Stage de Fin d'Eté : Kriyas de la Terre Mère, " Terres Vierges de la Déesse "**  
**24 au 26 août 2012 ( fin du 1er Cycle )** coût du stage : 300.--

Ces stages et séminaires restent ouverts à tous, ils peuvent servir autant de stage d'initiation et d'expérimentation que d'approfondissement. On fait sur plusieurs jours, un travail extraordinaire et incomparable à celui d'une pratique hebdomadaire ou solitaire.

Une connaissance du hatha yoga ou du kundalini yoga traditionnel n'est pas nécessaire, mais peut être d'une aide bienvenue.