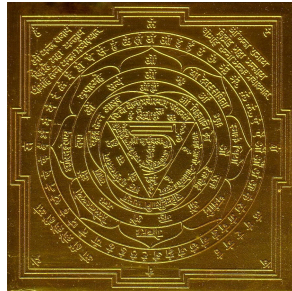


K-YOGA / CYCLE DURMUKHI DEVI

Septembre 2016 – Septembre 2017

क योग



Les Ouvertures et les Bases, les Verticales et les Diagonales du K-Yoga :

क योग l'approche d'un Yoga pour la Vie ..
pour une façon de vivre en son corps ..
.. K-Yoga est le Yoga Intégral ..

Bonjour, j'espère que tu vas bien ..
Merci pour ton intérêt dans le K-Yoga ..

C'est avec un grand plaisir que je peux te présenter le Programme des Nouveautés dans les Bases du K-Yoga, pendant l'année **septembre 2016** - **septembre 2017** (Durmukhi), qui a débuté au 1er septembre dernier (et qui finira au 31 août 2017) ..

A tout bientôt, j'espère
N'hésite pas à me contacter pour plus d'informations ..

Handwritten signature of Vincent Baettig in blue ink.

Vincent Baettig
KYV & IKYTA Yoga Teacher

Présentation et Rappel des Bases :

K-Yoga :

क योग [kha yoga] signifie en sanscrit : yoga de l'énergie lumière de la vie, on l'appelle aussi en anglais "key-yoga", le yoga-clé ou en chinois Qi Yoga, le yoga du "Chi" .. le K-Yoga est un yoga indien très physique, .. à la fois puissant et fluide à la fois .. audacieux et doux .. dansé et méditatif .. féminin et guerrier .. il est un yoga sensuel issu du shivaïsme cachemirien du nord de l'Himalaya .. il est né de la "Shakti Dance" ..

C'est un yoga qui entretiendra ton corps bien en forme, mais c'est surtout un yoga qui transformera profondément ta structure corporelle et ton mental .. C'est un Yoga de la transformation, de la sensation, de l'expérimentation .. un Yoga Intégral est un état d'être, un art de vivre .. mais le K-Yoga est aussi un yoga de rééducation post-traumatique, une physiothérapie, une méditation corporelle, une dissolution des névroses, il est un retour à la paix du mental ..

Le K-Yoga est le **Yoga du Changement**, pour ceux qui le souhaitent, le choisissent pleinement et l'attendent enfin dans cette vie, ici et maintenant .. C'est aussi simplement le modeste **Yoga du Quotidien**, qui voit dans chaque jour de sa vie, une occasion de célébrer les Etoiles, la Lune, le Soleil, la Terre, les Déesses et les Dieux, l'Eveil et la Santé, la Joie et la Prospérité, .. par la Prière du Corps ..

Ce Cycle d'une Année te permettra de faire le point sur ta santé, sur l'état de ton mental, sur la qualité de ta vitalité et sur la pertinence de ta réponse actuelle aux besoins de ton corps ..

Les cours quotidiens de K-Yoga proposés ci-dessous, sont gradués et progressifs, ils sont la solution idéale pour ceux qui veulent en toute simplicité ressentir pleinement leur corps, après une longue journée de bureau bien destructurante et bien stressante .. Les Bases du K-Yoga n'ont pas besoin de grandes théories pour être bien vécues ...

Par contre, vivre les Bases du yoga à la lettre, change la vie et toutes les théories précédemment conçues .. la philosophie du K-Yoga est d'une profondeur inégalable, .. et elle saura répondre aux questions existentielles qui s'imposeront à toi, le moment venu ..

Si tu es "débutant", ou "pratiquant dans un lointain passé", viens donc découvrir et expérimenter sans préconçu, sans impatience, sans théorie, sans attente, cette puissante technique corporelle ..

Découvre la permanence et l'impermanence du Corps en toute modestie et en toute simplicité .. Imbibe-toi de la théorie et de la spiritualité de ce yoga, quand le moment sera venu, .. quand le besoin se fera sentir en toi ... et tu en seras touché par la pertinence et l'évidence !!!

Pour ceux qui ont déjà suivi des cours de yoga, le K-Yoga représente un nouveau départ et un vrai challenge de vie ... à la hauteur de leurs possibilités actuelles. Les Bases des asanas du Hatha Yoga sont redécouvertes et pratiquées en profondeur ..

Pour ceux qui ont pratiqué dans le passé, ou qui pratiquent encore de l'Hatha, de l'Ashtanga, du Vinyasa .. le défi sera très intéressant et décapant ..

Pour d'autres encore, ce sera simplement l'occasion, par la physiothérapie du K-Yoga, de soigner des problèmes corporels ouverts et récurants depuis bien trop longtemps, par des techniques corporelles innovantes et inédites ...

K-Yoga - Année 2016-2017

/ le Chemin du Yoga Intégral - Année Durmukhi Devi

*" if you are not ready for Yoga, .. Yoga will wait for you .. Yoga is time ..
Yoga is within Yourself just waiting for You" BKS Iyengar*

1. Les Cours : La Préparation et les Bases, la Pratique et la Respiration les Corrections et les Initiations Dansées .. voilà le Yoga de la Kundalini ..
Lundi à Bienne, **Mercredi** à St Blaise : Prise en charge des **débutants** et entrée en matière dans les pratiques des Bases : les postures, l'attitude et la relaxation .. les cours du Mardi et Jeudi à Bienne, seront ensuite ouverts à tout **pratiquant** sans discrimination ..
les cours du mardi et jeudi sont alors ouverts à tous .. sans prérequis ..

Les Cours de Préparation : "**les Ouvertures**" : de 17h30 à 18h30
(pour débutants et pratiquants) Les Ouvertures sont : la Mise-à-Terre, la Mise-en-Place Préliminaire, .. c'est Apprendre à Porter l'Attention, .. à Poser l'Intention, .. à Stimuler les Centres Energétiques .. Ces cours vont faire découvrir le K-Yoga par la pratique des bases du Hatha, du Taïso, du Chi Gong et du Kundalini Yoga ...

J'invite les débutants à participer aux cours de Préparation (les Ouvertures : de 17h30 à 18h30), les lundi à Bienne, les mercredi à Neuchâtel, avant d'accéder au cours de Bases du mardi ou jeudi, ..
ou aux cours spéciaux, plus gradués, du vendredi ..

Les Cours des Fondations : "**les Bases**" : de 18h30 à 20h00
(pour pratiquants)

Il est le cours principal de la soirée, le challenge à réaliser .. la constance à trouver .. l'obstacle à sauter .. Les Bases seront les Fondations du K-Yoga - les **Horizontales**, les Axes, les Orientés et les Positions, .. la Qualité de l'Inspiration et les Points d'Appuis .
Pendant les cours de Bases, la pratique du K-Yoga est graduée. Ces techniques puissantes sont définies par le niveau des pratiquants et leur capacité d'autogestion ..

Les Cours d'Expansion : "**les Verticales**" : de 20h00 à 21h00
(pour pratiquants et avancés) Les Nouvelles Expansions seront les Verticales du K-Yoga, l'Envol, les Enchaînements, les Dynamisations, les Spirales, les Mouvements, les Danses, les Techniques d'Expire - (= Aller Vers l'Essentiel) .. les cours des Verticales ne sont ouverts qu'aux pratiquants et avancés ..

2. Les Soirées Spéciales du Jeudi Soir : (deux fois par mois)

Les Cours d'Expérimentation : " les Diagonales " :

Soirées Spéciales du Jeudi Soir de 18h30 à 21h00, pendant ces cours pour avancés seulement : expérimente les Kriyas dans le détail, le Pranayama, la Méditation Dansée, les Mouvements Respirés, mais aussi des aspects d'autres Yogas Traditionnels (Soufi, Taoïste, Tibétain, Bouddhisme Zen). Ces cours ne sont ouverts qu'aux avancés ... ceux qui veulent continuer de défricher un ancien chemin initiatique et parfois bien oublié ..

Appelle-moi pour y participer .. ces cours appartiennent à un nouveau cursus ..

3. Les Soirées Spéciales du Vendredi Soir (une fois par mois)

La substance énergétique des Kriyas va être stimulée pendant les Soirées Spéciales

Indriyas (la méditation shivaïque)

Méditation guidées et expansions de conscience, de 18h00 à 21h00
(méthodes BMR et Monroe)

Nadanam (le chant mantra)

Chant fondamental et chant indien, de 18h00 à 21h00
(mantras shivaïques en sanskrit)

Sat Sang (les Transmissions, les Essences Universelles et Individuelles)

Première Partie de la Soirée du Vendredi, de 18h00 à 19h00
(Transmissions des Enseignements des anciens, les Méditations) ..

et Tantra Blanc (la Dédication, les Mises-à-Contribution dans l'Engagement)

Deuxième Partie de la Soirée du Vendredi, de 19h00 à 21h00 (Pratique Intense des Kriyas en groupe) - "Ce que tu n'arrives pas à faire pour toi, tu pourras le faire pour un Autre que toi, ou grâce à l'Autre, qui n'est pourtant pas plus que Toi, mais qui est un autre Toi " .. le Tantra Blanc transforme le corps, révèle et fait émerger le changement dans le conscient .. de 19h00 à 20h45 : kriyas, techniques de K-Yoga à deux ou en groupe (Sangat) de 20h45 à 21h00 : méditation et clôture ..

4. Les Stages :

les Immersions, les Passages, l'Eveil du Soi dans la Sangat (l'Energie du Groupe - la Nature de l'Aide à l'Autre)

La substance énergétique du Yoga Intégral de Durmukhi Devi va être présentée, initiée et pratiquée pendant les Stages de Week-End et les Semaines Intensives de l'année 2016-17 :

Les Stages Intensifs de Week-End

(les Passages, les Evolutions, le Sens à Découvrir) : Vendredi de 17h30 à 22h00 + Samedi de 9h30 à 12h30 + Samedi de 14h00 à 18h00 + Dimanche de 9h30 à 16h00

Les Semaines Intensives de Retraite

(les Imprégnations, les Intégrations, les Mises-en-Activation, Vers l'Eveil du Soi) : une semaine intense du Vendredi de 17h30 à 22h00, du Samedi à Mardi de 9h30 à 21h00 et jusqu'au Mercredi de 9h30 à 17h00

5. Les Horaires :

Durant toute l'année, du 1er septembre 2016 au 31 août 2017, la formule des cours est la suivante : - **Cours de Préparation : les Ouvertures** de 17h30 à 18h30 (**débutants** : uniquement lundi à Bienne et mercredi à St.Blaisel) - **Cours de Fondation : les Bases** de 18h30 à 20h00

Cours d'Expansion : les Verticales (pour Pratiquants et Avancés) - de 20h00 à 21h00

Cours d'Expérimentation : les Diagonales (pour Pratiquants et Avancés) -

Soirées Spéciales du Jeudi de 18h30 à 21h00

Les horaires des cours sont strictes, pour éviter d'encourager toute participation impromptue ou chaotique, .. pour ne pas gêner la classe, on arrive pas tardivement à un cours, et on ne sort pas avant la fin d'un cours sans prévenir .. La plupart des élèves participent d'affilée à 1 ou 2 ou 3 cours dans la même soirée, si tu me préviens à l'avance, tu peux arriver à 18h00 ou partir plus tôt .. (il est par contre embarrassant d'arriver tardivement au milieu d'un cours avancé sans en discuter préalablement avec moi, .. attends plutôt le commencement du prochain cours ou reviens le lendemain)

6. Les Tarifs des Cours et Stages de l'année Durmukhi Devi (septembre 2016 – fin-août 2017) :

Le cours de Préparation - Ouvertures (débutant & pratiquant) est à 20.--

Le cours de Fondation - Bases (pratiquant & avancé) est à 30.-- Un set de 2 cours de soirée (le cours d'ouvertures et de base) est à 40.--

Un set de 3 cours de soirée (ouvertures +base +verticals) est à 50.--

7. Abonnements, Forfaits, Crédits (Participations)

L'année yoga contient deux semestres :

- le Premier Semestre d'Automne - Hiver

commence le 15 août 2016 et finit le 19 janvier 2017

- le Deuxième Semestre de Printemps - Été

commence le 23 janvier 2017 et finit le 27 juillet 2017

7.1 Abonnements Standards :

Pour essayer le K-Yoga pour la première fois :

1 Trimestre de 1 cours d'Ouvertures par semaine revient à 240.--

Ensuite que tu fasses deux ou trois cours par soirée :

1 Trimestre de 1 soirée par semaine de 2 cours revient à 360.--

1 Trimestre de 1 soirée par semaine de 3 cours revient à 480.--

1 Semestre de 1 soirée par semaine de 2 cours revient à 690.--

1 Semestre de 1 soirée par semaine de 3 cours revient à 840.--

1 Forfait pour l'Année 2016-17

pour une 1 soirée par semaine de 2 cours revient à 1260.--

1 Forfait pour l'Année 2016-17

pour une 1 soirée par semaine de 3 cours revient à 1530.--

7.2 Stages et Semaines Intensives

1 Stage de Week-end revient à 300.--

12 Stages en forfait annuel reviennent à 2900.--

1 Semaine Intensive revient à 750.--

3 Semaines Intensives en forfait annuel reviennent à 1800.--

7.3 Arrangements spéciaux :

Si tu rates un cours, et que tu m'en préviens plusieurs heures à l'avance, tu peux le rattraper dans le semestre en cours .. sinon il est perdu .. En cas d'absence prévue et prolongée, je peux te faire les offres suivantes :

Si tu paies pour un trimestre, je peux te faire un prix proportionnel pour la prolongation d'un abo à un mois à deux mois supplémentaires ..
(par exemple un trimestre à 480.-- est expandable d'un mois pour 160.-- francs supplémentaires)

Si tu paies pour un semestre, je peux te faire un prix proportionnel pour un mois à quatre mois supplémentaires ..
(par exemple un semestre à 840.-- est expandable de 2 mois pour 280.- - supplémentaires)

7.4 Crédits de Participation :

Tu peux acheter maintenant des Crédits à la place d'un abonnement, si tu n'es pas sûr d'être présent tout le long du trimestre ou du semestre :

12 Crédits de Participation à une heure,
valables pendant 6 mois reviendront à 240.--
24 Crédits de Participation à une heure
valables pendant 6 mois reviendront à 480.—

Le Cours d'Ouvertures coûte : 1 Crédit, le Cours de Bases : 1½ Crédit,
le Cours d'Expansion : 1 Crédit, le Cours d'Expérimentation : 1 Crédit

Les Crédits font l'objet d'une ouverture de compte et d'une facture ..

On paie les Crédits avant de les utiliser et je te fais signer tes participations à chaque cours ..

Selon convenance un Trimestre ou Semestre qui a subi des absences non prévues et non voulues, peut être transformé tant qu'il n'est pas échu en Crédit de Participation dans le semestre en cours ..

****** Nouveau, dès le 1er septembre 2016 ******

8. Abonnements Annuels pour K-Yoga "Ad Lib" :

Pour ceux qui connaissent la technique du K-Yoga, voici un nouvel arrangement annuel, **permettant de faire autant de yoga par semaine que tu veux** !! (1-4 fois par semaine !!!) .. et à des tarifs hyper-attractifs .. très bon marché si tu aimes ce yoga .. ton abo actuel pour être modifié aisément dans le nouvel abo "**Ad Lib**" ..

tu paies dès le 1er septembre 2016, un forfait calculé par mois, qu'il y ait vacances (4 semaines par année) ou pas, que tu viennes aux cours ou pas, pendant toute l'année, .. l'abonnement est contractuel :

- 1 Forfait cours d'*Ouvertures* par mois sur une année revient à **90.—**
(soit **1'080.—** pour toute l'année)
- 1 Forfait cours de *Bases* par mois sur une année revient à **120.—**
(soit **1'440.—** pour toute l'année)
- 1 Forfait cours de *2h* par mois sur une année revient à **180.—**
(soit **2'160.—** pour toute l'année)
- 1 Forfait cours de *3h* par mois sur une année revient à **210.—**
(soit **2'520.—** pour toute l'année)

tu peux payer le forfait mois par mois, trimestre par trimestre ou semestre par semestre ou d'un coup pour toute l'année à l'avance .. quand le contrat est passé entre nous, ne sois jamais en retard sur tes paiements, il te seront comptés même si tu ne viens pas aux cours .. tu peux par contre arrêter le forfait annuel définitivement et en tout temps, selon accord préalable avec moi, pour le mois qui vient, .. et revenir à un abo traditionnel pour le reste de l'année .. le forfait annuel commence au 1er septembre 2016 et finit au 31 août 2017 ..

Publicité par l'exemple et Parrainage :

Si ton enthousiasme fait des émules, si ton exemple fait qu'un ami ou une amie se met à participer régulièrement aux cours, le parrainage te permettra d'avoir une réduction substantielle soit sur les cours spéciaux, soit sur les stages, soit sur les semaines, soit sur les abonnements .. contacte-moi dès maintenant ..

Prends contact avec moi, si tu as des questions précises ou des demandes spécifiques à ce sujet ..

A tout bientôt ..
.. plus loin .. peut-être ..

Septembre 2016



Vincent Baettig
KYV & IKYTA Yoga Teacher

Centre de Kundalini Yoga Bienne
15, rue du Contrôle, CH-2503 Bienne Suisse :
mobil tel : +41 79 356 67 50
email : vincent@resonant-worlds.com
web site : www.resonant-worlds.com

Adr du cours K-Yoga de Neuchâtel :
Centre : L'Espace,
Grand Rue1,
CH-2072 St Blaise, Suisse

