



*Ecole Internationale  
de la Vie Sacrée*

---

## **Cours de Kundalini Yoga avec Ishwara Kaur**

Les cours seront enseigné en anglais et français.

Il y aura un cours de Kundalini Yoga tous les mercredis de 20h à 21h30 (heure français).

Voir ci-dessous pour la structure d'une classe, si vous êtes nouveau dans le Kundalini Yoga.

### **Coût**

10€ non remboursables.

### ***Paiements:***

PayPal: [ishwarakaur@iksarandhian.com](mailto:ishwarakaur@iksarandhian.com)

*ou virement à*

Axa Banque

Heidi Machin : FR76 1254 8029 9852 4234 8151 418 : BIC : AXABFRPP

### **Réservez votre place**

Pour réserver votre place, effectuez le paiement et envoyez un mail à [ishwarak@hotmail.co.uk](mailto:ishwarak@hotmail.co.uk) en indiquant votre nom et la date du cours pour lequel vous réservez.

Vous recevrez ensuite le lien zoom par e-mail.

Connectez vous 5 minutes avant le début du cours.

Envoyez un e-mail si vous avez des problèmes de connexion. N'oubliez pas de poser vos questions dans le chat et de laisser un commentaire sur votre expérience.

### **Structure d'une classe**

#### **Ouvrir l'espace**

Dans la tradition du Kundalini Yoga, avant de commencer notre pratique, nous nous 'harmonisons'. Cela nous relie au flux d'énergie de cette lignée.

Nous chantons 3 fois le mantra:

Ong Namō Guru Dev Namō

puis 3 fois:

Aad Gurey Nameh, Jugaad Gurey Nameh, Sat Gurey Nameh, Siri Guru Dev-ah Nameh

### **Pranayam - Réchauffer**

Souvent, nous faisons une pratique de respiration ou quelques petits exercices pour nous installer dans l'instant présent.

### **Kriya**

Un kriya est une série d'exercices qui donnent un effet spécifique.

Gardez les yeux fermés autant que possible et plongez-vous dans l'expérience.

Si vous avez des blessures particulières, êtes enceinte ou avez vos règles, veillez à ne pas exagérer les exercices ou à ne pas exercer trop de pression sur la zone sensible, par exemple la zone du nombril si vous avez vos règles.

Dans le Kundalini Yoga, nous pratiquons souvent la respiration de feu et le verrouillage des racines.

Si vous êtes enceinte ou menstruez et n'avez aucune expérience de ces pratiques, ne les pratiquez PAS. Sinon, pratiquez avec prudence.

### **Relaxation**

Le kriya est suivi d'une courte relaxation pour permettre aux changements d'énergie de s'installer dans le corps, le mental et l'esprit.

Il est important que vous participiez à la relaxation.

### **Méditation**

Il existe des milliers de méditations différentes dans le Kundalini Yoga.

Beaucoup apportent une tranquillité d'esprit immédiate, d'autres travaillent plus profondément sur le nettoyage de nos schémas conscients.

### **Fermer l'espace**

Pour fermer l'espace nous chantons:

Que le soleil de longue date brille sur vous, tout amour vous entoure et la pure lumière en vous guide votre chemin.

3 x Sat Nam

### **Points supplémentaires**

- Évitez de manger ou de boire beaucoup, dans l'heure ou deux avant le cours.
- Éteignez votre téléphone portable pendant le cours.
- Préparez une couverture pour la détente.
- Gardez votre lien de zoom coupé pendant le cours pour éviter de perturber les autres par le bruit de fond.

Pour plus d'information email: [ishwarak@hotmail.co.uk](mailto:ishwarak@hotmail.co.uk)