KUNDALINI FONDATION I

“ Où que vous soyez c’est la porte d’entrée “

Un cursus d’apprentissage de la régulation du système nerveux et un chemin de rencontre avec Soi.

Le nerf vague devient notre meilleur allié grâce au Yoga, l’Ayurvéda & les neurosciences.

C’est une première étape pour plonger dans les enseignements du Kundalini Yoga de manière complète, rigoureuse et intégrée.

KUNDALINI FONDATION I

Chaque module est directement relié avec les cycles de la nature et des saisons.

Kundalini Fondation I comprend des vidéos, des visios live et 3 retraites en présentiel.

Les retraites en présentiel pour l'année 2026 :

AGNI

Du 9 au 12 Avril 2026
Re-source - Jura

L'étincelle

C'est **l'étincelle, le début d'un nouveau cycle**.

Reconnexion avec le corps & le ventre, notre deuxième cerveau.

Agni est un chemin de **purification** du système digestif et une préparation du système nerveux pour **ouvrir la psyché à la transformation.**

INDRA - IMMERSION

Du 8 au 14 Juin 2026
lieu en cours de confirmation

La transformation

Faire l'expérience de l'équilibre des 5 éléments en nous et à l'extérieur de nous.

Nous apprenons directement de la nature comme l'ont fait traditionnellement les yogis depuis la nuit des temps.

Nous nous rapprochons de notre prakriti, notre nature profonde.

SOMA

Du 24 au 27 Sept. 2026
Re-source - Jura

L'intégration

C'est l'apaisement et la relaxation, le nectar nourricier de la lune.

Ce module permet de **retrouver un juste rythme et un nouvel alignement du système nerveux.**

Cela permet d'ouvrir un dialogue avec les différentes parts de Soi.

Il est possible de s'inscrire au processus complet de Fondation I, ou de participer uniquement à un ou plusieurs retraites en présentiel.

KUNDALINI FONDATION I

Participer au cycle complet ou à une retraite uniquement ?

Fondation I
Cycle complet

Kundalini Fondation I est une transformation profonde sur plusieurs mois.

Les 3 retraites au fil des saisons sont les étapes d'un cursus complet.

Ce processus est approfondi et jalonné par des rencontres d'intégration.

Ainsi des bases solides et pérennes sont posées pour que les enseignements soient pleinement incarnés.

En plus des 3 retraites, Kundalini Fondation I contient :

- des vidéos pré-enregistées pour approfondir la théorie à votre rythme
- des lives entre les retraites
- des pratiques d'approfondissement entre les modules présentiels
- un groupe d'étude et de soutien

Ce cycle complet donne des bases pour commencer à partager les enseignements du Kundalini Yoga

Fondation I
Les retraites

Participer à une retraite indépendemment du cycle complet permet l'exploration d'un thème spécifique.

- Agni : le feu digestif & la transformation
- Immersion : Équilibre des 5 éléments
- Soma : Système nerveux, trauma & régulation émotionnelle

Ce sont des espaces d'approfondissement de la pratique.

L'expérience collective en présentiel est transformatrice et riche de partages .

La participation à une/ plusieurs retraites n'est pas accompagnée des vidéos théoriques, ni des rencontres d'intégration qui font parti du cursus complet.

Toutefois, chaque module est complet en lui même, et peut être suivi indépendamment des autres.

KUNDALINI FONDATION I

OBJECTIFS DU CYCLE

- Apprendre à **réguler son système nerveux et ses émotions ;**
- Retrouver la **sécurité dans le corps & mieux gérer le stress ;**
- **Acquérir les bases du Kundalini Yoga, de l'Ayurveda & de l'approche somatique** avec concision et précision ;
- Maîtriser les techniques essentielles pour **les appliquer dans le quotidien ;**
- S'initier au **Yoga du son & du souffle et comprendre son impact sur le nerf vague & l'expansion de conscience** ;
- **Optimiser sa santé** physique et mentale : digestion, circulation, sommeil, systèmes nerveux et immunitaire ;
- **Renforcer le respect de soi** et améliorer ses relations grâce à la capacité à écouter, à faire confiance et à **permettre au corps de s'auto-réguler ;**
- **Apprendre à méditer et libérer le subconscient** pour devenir moins réactif ;
- **Élargir ses connaissances yoguiques** : philosophie, histoire, énergétique… ;
- **Apprendre à partager** la technologie du Kundalini Yoga et ses enseignements ;
- **Rencontrer des pairs & vivre un processus de transformation** au sein d'un groupe engagé.

KUNDALINI FONDATION I

AGNI

Du 9 au 12 Avril 2026
Re-source - Jura

Ce module est comme l'étincelle d'une allumette. C'est l**e début d'un nouveau cycle, un nouveau départ.** Cette expérience **prépare et ouvre la psyché à l'éveil de la conscience.**

Le corps est purifié, et le mental se stabilise graduellement.
Les techniques fondamentales sont assimilées pour préparer à la suite de l'expérience.

OBJECTIF DU MODULE :

- Faire l'expérience de l'**équilibre et du centrage** du centre du nombril (Nabhi)
- **Renforcer la digestion et le système nerveux**
- Développer l'**ancrage et l'alignement**
- Initier **un chemin de d'individuation** en contactant les mémoires liées à notre relation à la Mère
- **Détoxifier** et alléger le corps
- Ouvrir et renforcer les canaux énergétiques pour **accueillir le changement et les opportunités avec stabilité.**
- **Explorer sa relation avec la nourriture** de manière simple et bienveillante.

CONTENU DU MODULE :

- **Psychologie du changement** : les étapes clés du chemin de la Kundalini;
- **Science des Nabhi Kriyas**, méthodologie et énergétique détaillée ;
- **Ayurvéda :** Santé et alimentation, les 10 Sutra(s) d'Agni, l'équilibre Agni-Soma et la maîtrise du système digestif
- **Les 3 Guna(s)** : 3 forces & 3 aspects du mental
- **Les 5 Vayu(s):** comprendre le flux du prana et comment l'équilibrer
- **Shābad Yoga :** science du son et impact sur le nerf vague & l'expansion de conscience.
- **Géométrie Sacrée & auto-initiation : Le corps & ses résonnances,** médecine du coquillage (fibonacci, loi de l'univers etc...)
- **Anatomie, alignement postural et variation des postures**

KUNDALINI FONDATION I

INDRA - IMMERSION

Du 8 au 14 Juin 2026
(lieu en cours de réservation)

Ce module permet d'explorer **la dynamique des 5 éléments en nous et à l'extérieur de nous.** Nous apprenons des éléments dans la nature, comme l'ont fait traditionnellement les yogis depuis la nuit des temps.

Les techniques sont approfondies dans leur intensité et durée pour nous permettre d'**expérimenter notre nature profonde au delà des voiles et des stratégies mentales.**

Ce module est **une transformation profonde à tous les niveaux, comme une renaissance.**

.

OBJECTIF DU MODULE :

- **Reconnaître chaque élément** dans le corps
- **Libérer le système nerveux** de certaines mémoires liées à la **gestation**
- **Se rapprocher de notre nature profonde** (prakriti)
- Expérimenter une **monodiète Ayurvédique** pour alléger Agni
- Plonger dans des **pratiques approfondies**

CONTENU DU MODULE :

- Le **mantra Graine et les 5 éléments**, yoga du son
- **Les 3 dosha**(s) en Ayurvéda
- **Etapes clés sur un chemin d'apprentissage**
- **Destin Vs destinée**, cycles de vie & cycles créatifs

KUNDALINI FONDATION I

SOMA

Du 24 au 27 Sept. 2026
Re-source -Jura

Ce troisième module est une **exploration de Soma, le nectar nourricier de la lune.**

C'est l'intégration de la semaine d'immersion. Ce module permet de **retrouver un rythme juste et un nouvel alignement du système nerveux.**

Nous apprenons à travers les découvertes en **neurosciences comment le Kundalini Yoga adresse directement le nerf vague et le système glandulaire.**

OBJECTIF DU MODULE :

- Faire l'expérience **des états du système nerveux et de sa régulation** grâce à des pratiques ciblées.
- Apprendre à **adapter la pratique en fonction des constitutions et des besoins**
- **S'ouvrir aux dialogue avec les parts de soi** et à l'intelligence systémique (constellation)
- **Intégrer dans son corps et sa vie** quotidienne les changements initiés pendant la formation.

CONTENU DU MODULE :

- **Système nerveux autonome, théorie polyvagale** et impact du stress
- **Yoga & libération des traumas**
- **Point Zéro, co-régulation & équilibre du cerveau**
- **Construire une classe**/programme de Kundalini Yoga
- **Humanologie** : Agni et Soma chez l'homme et la femme
- **Adaptation posturales** pour tous types de personnes

KUNDALINI FONDATION I

Infos & Inscription

Pour suivre cette formation ou l'une des retraites **aucun pré-requis n'est demandé.**

Il est possible de **s'inscrire à un ou plusieurs modules en présentiel ou à toutes la formation Fondation I.**

La formation se déroulera avec un minimum de 11 participants et sera limitée à 25 personnes.

Pour vous inscrire, il vous sera demandé de **remplir un questionnaire, à la suite duquel sera convenu un rendez-vous téléphonique**.

Suite à ce rendez-vous, il vous sera demandé de **payer les arrhes pour réserver votre place :**

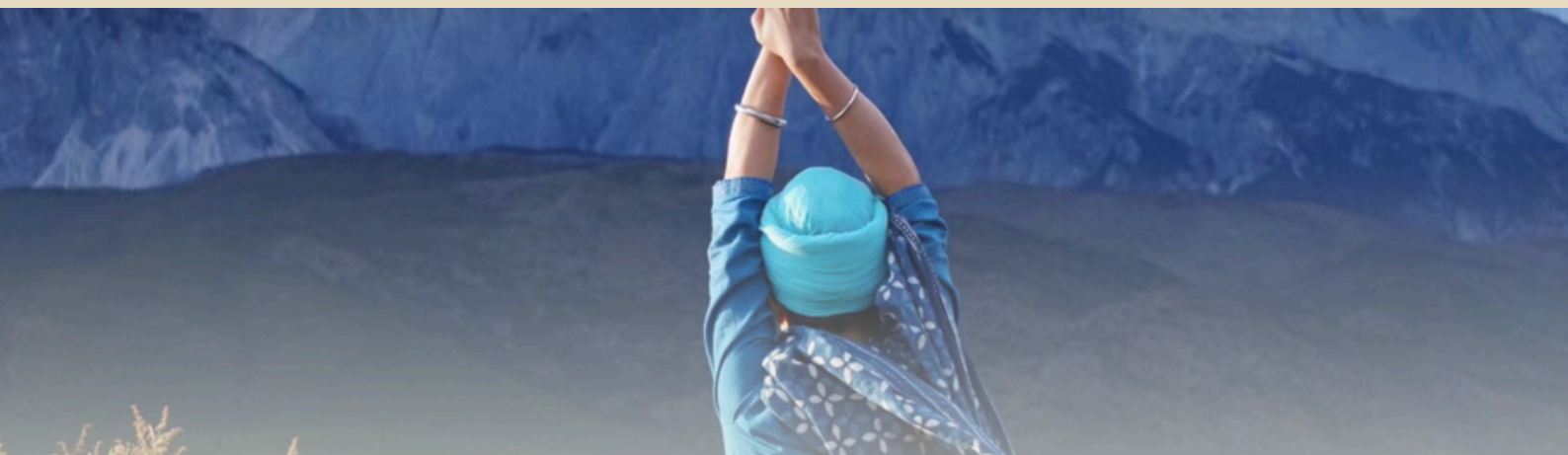
- 250 euros pour les retraites de 3 jours,
- 500 euros pour la semaine d'immersion, ou
- 800 euros pour la Formation complète

Inscrivez-vous ici :

ACCÉDEZ AU FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Pour toutes questions vous pouvez nous joindre à cette adresse mail :

contact.yogatraining@gmail.com



KUNDALINI FONDATION I

Tarifs :

Le tarif total peut varier en fonction des options que vous choisissez (nombre de modules et type d'hébergement).

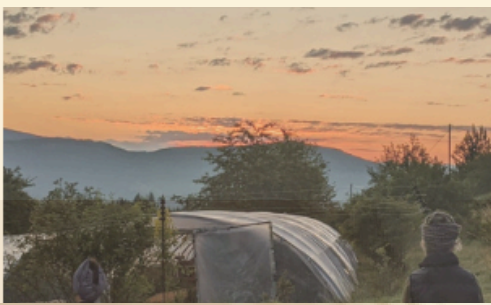
Vous pouvez avoir un ordre d'idée ci-dessous. Nous vous enverrons une grille tarifaire complète et vous **donnerons le prix exact de votre réservation en fonction des choix d'options.**

Si vous payez la totalité des frais avant le 1er février 2026, vous bénéficiez de la réduction EarlyBird.

	AGNI 9-12 Avr.	**INDRA** 8-14 Juin	**SOMA** 24-27 Sept.	**FONDATION I** Cycle Complet
Enseignements	**EarlyBird*** : 500€ Tarif normal : 550€	**EarlyBird* :** 1000€ Tarif normal : 1100€	**EarlyBird* :** 500€ Tarif normal : 550€	**EarlyBird* :** 1900€ Tarif normal : 2200€
Logistique **	222€ - 375€	402€ - 444€	222€ - 375€	846€ - 1193€
Total	**EarlyBird* :** **722 €- 875€** Tarif normal : 772€ - 925€	**EarlyBird* :** **1402€ - 1444€** Tarif normal : 1502€ - 1544€	**EarlyBird* :** **722 €- 875€** Tarif normal : 772€ - 925€	**EarlyBird* :** **2746€ - 3093€** Tarif normal : 3046€-3393€

*Tarif EarlyBird valable jusqu'au 1er février 2025, pour en bénéficier, il faut payer la totalité des frais avant cette date.

** La logistique prend en compte : frais d'hébergement, espace de pratique et la nourriture pendant les séjours. Le prix de la logistique peut varier en fonction du choix d'hébergement disponible dans les différents lieux.



KUNDALINI FONDATION I

Pourquoi nous rejoindre ?

- Cette formation est inédite, elle est le fruit d'un travail collectif de formateurs avec une vingtaine d'années d'expérience de transmission. Elle inclut un lien étroit avec les cycles des saisons, l'Ayurvéda, l'approche somatique ainsi que les avancées sur la connaissance des neurosciences.

- Le contenu théorique est accessible en ligne en vidéos pour avancer à votre rythme. Les modules présentiels permettent de plonger dans une expérience collective de transformation profonde.

- AJAI ALAI est cette dimension vaste au-delà du temps et de l'espace et pourtant si familière qui nous donne l'impression d'être rentré à la maison.
  Creuset alchimique et invitation au raffinement de l'être, l'école est un espace où l'on apprend à devenir "Humain".

- Les enseignements s'inscrivent dans le respect de la Tradition telle qu'elle a été infusée par les rishis de l'Inde et les saints soufis.
  Cette voie ancienne a été formalisée par Guru Nanak & ses successeurs au XVème siècle.
  Dans sa version actualisée elle a été reçue directement de Guru Dev Singh.

LA TRANSMISSION PROPOSÉE ICI EST PRÉCISE TECHNIQUEMENT (SHAKTI) ET EMPREINTE DE DEVOTION (BHAKTI).

KUNDALINI FONDATION I

Découvrir les enseignants :

FATEH JI

Lead trainer

Fateh ji , est tombé amoureux du Kundalini tôt dans sa jeunesse et a appris la méditation Shunya avec son maître pendant 20 ans.
Il guide les gens vers la profondeur de l'espace méditatif afin qu'ils expérimentent et manifestent leur Soi authentique. Sa sagesse découle d'une reconnaissance naturelle de l'essence de différentes traditions spirituelles et d'une profonde connexion avec la nature.

CHARAN KAMAL

Charan Kamal - Pauline, enseigne et pratique le Kundalini Yoga et le massage dans les montagnes du Vercors depuis 2018.
Elle aime proposer des pratiques à la fois profondes et efficaces pour se sentir vivant.e et aligné.e, que ce soit par le corps, le toucher ou la méditation.
Charan Kamal s'est spécialisée dans l'accompagnement de la femme, la conscience et la confiance, et dans les différentes étape de la vie.

VED PURAN

Ved Puran - Emilie à découvert le Kundalini Yoga en 2022.
À travers cette pratique, elle se rend compte que vivre sa vie ou survivre à la vie est un choix, et qu'il était possible de devenir souverain.e de sa vie par la reliance intérieure et l'acceptation profonde de soi.
Aujourd'hui elle enseigne le Kundalini yoga en Alsace et souhaite permettre à ses élèves de devenir acteur/actrice de leur vie et de leur bien être.

KUNDALINI FONDATION I

Ajai Alai
Awakening
WHEREVER YOU ARE IS THE ENTRY POINT

A l'issue de cette première année , vous recevrez **un certificat Kundalini fondation 1 de 150 H délivré par AAA.**

Cette formation **donne les éléments techniques théoriques et pratiques pour appliquer cette technologie dans la vie quotidienne et commencer à s'ouvrir à la transformation profonde à laquelle ce chemin donne accès.**

Dans une dynamique d'auto initiation , vous prenez vous même la responsabilité de partager ces pratiques et d'endosser le rôle et les responsabilités d'un.e enseignant.e si vous vous en sentez prêt.e.

Cela demande selon nous une expérience approfondie ainsi qu'un travail d'introspection soutenu.

L'école fourni un certificat "Formation Kundalini fondation 150 h". Cela n'inclut pas de supervision dans vos éventuelles démarches d'enseignement.

Fondation II se déroule sur un an également et consiste en deux modules : Ganesha et 10 corps pour une durée de 100 H supplémentaires.

Au terme de cette deuxième année vous recevez **le diplôme 250 H.**

Si vous souhaitez enseigner dans le cadre de notre école, il est nécessaire de s'engager dans un cursus complet: Kundalini Fondation 2, Kundalini Etude approfondie et Kundalini mentorat avec l'équipe AAA sur plusieurs années.