

# BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avant le 10 juin 2019

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

Participera au stage:

Le samedi 15 juin  
Nombre de participants.....

Le week-end  
Nombre de participants.....

Soit un total de : .....€



**Ce bulletin avec règlement**  
est à adresser à :

Mme ESNAULT Santa  
17 rue des fleurs 03300 CREUZIER LE VIEUX

Chèque à l'ordre de « Association Yoga & Partage »

(les chèques seront encaissés après le stage)

Stage limité à 22 personnes

• **Tarifs du stage**

Samedi = 45 €

Week-end = 60 €

• **Les horaires**

Samedi : 10h - 12h30

et 14h30 - 17h30

Dimanche de 9h -12 h30

• **Lieu**

3, Avenue Thermale

03200 VICHY

• **Déjeuner** Repas du Samedi  
midi à partager sur place si  
vous le souhaitez  
(apportez du salé ou du sucré)

• **Renseignements**

Dominique David

06 82 21 64 12

[Yogaetpartage@gmail.com](mailto:Yogaetpartage@gmail.com)

[www.vichyoga.fr](http://www.vichyoga.fr)



**A apporter:** une tenue souple et  
confortable, coussin, plaid et tapis.

Informations pratiques

## « Le Kundalini Yoga »

### Stage

Avec Catherine Saurat-Pavard

Réveillez vos potentiels

**15 & 16**  
**juin 2019**  
à Vichy

Une expérience  
étonnante et  
transformatrice !





Au cours de ce week-end, accessible à tout niveau de pratiquant, Catherine Saurat-Pavard vous propose de faire l'expérience de l'énergie qui sommeille en vous et de renouer avec votre intériorité.



#### Au programme :

- \* réveiller votre colonne vertébrale pour stimuler l'énergie « Kundalini » (d'où le nom de ce yoga) qui se trouve chez la plupart des personnes en sommeil en bas de celle-ci.
- \* réveiller votre bassin et le libérer des émotions cristallisées
- \* réveiller votre énergie du cœur (méditations chantées)
- \* stimuler votre centre énergétique de l'intuition « Ajna »
- \* renforcer votre champ magnétique
- \* prendre conscience des mouvements d'énergie dans votre corps
- \* partager un état d'être



« Lorsque nous plaçons notre énergie au service de notre destinée, nous marchons sur le chemin de la prospérité. »

Le Kundalini Yoga nous initie à découvrir nos différents corps énergétiques, à nous libérer des tensions et autres habitudes qui bloquent nos potentiels de vie. Fort de cette nouvelle vitalité, nous pouvons suivre notre élan intérieur, en conscience.

Différente des pratiques posturales, il s'agit d'une technologie puissante proposant des séries purifiantes dites « Kriyas » où les exercices respectent un ordre et un minutage précis afin d'orienter et dissoudre certaines énergies. Dynamique et joyeuse, cette pratique offre la capacité d'avancer dans sa réalisation personnelle avec authenticité.



Les enseignements du Kundalini Yoga ont été transmis par Yogi Bhajan aux Etats-Unis à la fin des années 60. Maître de Hatha Yoga à l'âge de 16 ans au Pendjab (Etat de l'Inde du Nord), formé par la suite au Kundalini et certaines pratiques tantriques, c'est à son arrivée sur le territoire américain que le Maître décide de transmettre ses connaissances. Interloqué par la dérive de la jeunesse, Yogi Bhajan comprend qu'il est de son ressort de transmettre ce qui avait été jusque-là réservé en Inde à l'élite et lignées royales. Considéré comme le yoga de l'éveil, ce Yoga était tenu au plus grand secret. Ces révélations lui vaudront d'être décrit en Inde et officiellement reconnu aux Etats-Unis pour ses résultats.



**Catherine Saurat-Pavard**

Enseignante certifiée



Catherine a trouvé une voie de liberté à travers la pratique du Kundalini il y a plusieurs années. A l'époque Directrice de Production pour une maison de disques, la découverte de ce yoga a été la révélation d'un grand changement de vie. Elle démarre sa formation en France puis part aux Etats-Unis auprès des plus proches de l'initiateur Yogi Bhajan décédé quelques années auparavant.

Désormais, enseignante certifiée et confirmée, elle professe dans différents studios de Yoga à Paris où elle donne également des Bains de Gongs et associe l'astrologie au yoga du son. Autant passionnée qu'enthousiaste, Catherine a à cœur d'aider qui le souhaite dans son évolution.

