

*The Art of Listening* *L'Art d'Ecouter*



A series of 5 on-line kundalini yoga classes with Ishwara Kaur.

taught on-line in English and French



5 cours de kundalini yoga en ligne avec Ishwara Kaur.

enseigné en-ligne en anglais et français

## **Themes for the 5 classes:**

Week 1: What does it mean to listen?

Week 2: Listen to the message of the physical body.

Week 3: Listen to your intuition.

Week 4: Listen to the resonance of the sound vibration.

Week 5: Listen to the voice of your soul.

These classes are suitable for both complete beginners and for advanced practitioners.

## **Thèmes pour les 5 cours :**

Semaine 1 : Que signifie écouter ?

Semaine 2 : Écoutez le message du corps physique.

Semaine 3 : Écoutez votre intuition.

Semaine 4 : Écoutez la résonance de la vibration sonore.

Semaine 5 : Écoutez la voix de votre esprit.

Ces cours conviennent aussi bien aux débutants complets qu'aux praticiens avancés.

## **Ishwara Kaur**

Ishwara is Co-founder and Co-leader of Ik Saran Dhian - School of Sacred Living.

She has been training teachers of Kundalini Yoga for many years and exploring the role of women in our society.

Ishwara is a mentor and a musician.

For more information about Ishwara see:

[www.iksarandhian.com](http://www.iksarandhian.com)



## **Ishwara Kaur**

Ishwara est co-fondatrice et co-dirigeante d'Ik Saran Dhian -School of Sacred Living.

Elle forme des professeurs de Kundalini Yoga depuis de nombreuses années et explore le rôle des femmes dans notre société. Ishwara est un mentor et un musicien.

Pour plus d'information sur Ishwara, voir :

[www.iksarandhian.com](http://www.iksarandhian.com)

## **Dates & Times**

7pm to 8.30pm (UK time)

15 & 22 & 29 January and 5 & 12 February

## **Dates & l'heures**

20h à 21h30 (l'heure française)

15 & 22 & 29 janvier et 5 & 12 février

## **Price**

£60

- Each class will be recorded and will be available for one week to participants that missed the session.
- You need to book your place for all 5 classes. It is not possible to drop in to only one class.
- You can pay a deposit of £20 to confirm your place and then pay the balance before 8 January.
- Payments are non-refundable.

## **Prix**

70€

- Chaque cours sera enregistré et sera disponible pendant une semaine pour les participants ayant manqué la session.
- Vous devez réserver votre place pour les 5 cours. Il n'est pas possible de s'inscrire à un seul cours.
- Vous pouvez payer un acompte de 20€ pour confirmer votre place puis payer le solde avant le 8 janvier.
- Les paiements ne sont pas remboursables.

## To confirm your place

Send an email with:

- your name
- language(s) that you understand (English and/or French)
- confirmation of payment transfer

## Pour confirmer votre place

Envoyez un email avec :

- votre nom
- langue(s) que vous comprenez (anglais et/ou français)
- confirmation de paiement transfert



Ecole Internationale de  
la Vie Sacrée

[ishwarak@hotmail.co.uk](mailto:ishwarak@hotmail.co.uk)

## Payment in £ sterling

Cooperative Bank

Nom : Heidi Machin

IBAN : GB04 CPBK 0891 0405  
1725 48

BIC/Swift : CPBK GB 22

Adresse:

The Co-operative Bank  
Central Customer Services  
PO Box 48, 1 Balloon Street  
Manchester, M60 1GP

## Paiement en euros

AXA Banque

Nom : H. Machin

SWIFT : AXABFRPPXXX

IBAN : FR76 1254 8940 0103 5001  
6044 185