

Kundalini Yoga  
d'après Yogi Bhajan®  
Certifié KRI

# JOURNEE D'IMMERSION EN MEDITATION



Ecole Internationale de  
la Vie Sacrée



en personne  
et en-ligne  
France 2025

enseigné / traduit  
en anglais et français



**DATE**

25 Juillet 2025

**LES HEURES**

**en personne et en-  
ligne**

Méditations :

09h à 18h (heure français)

08h à 17h (heure Britannique)

Repas et cérémonie de  
certification :

18h à 19h30 (heure français)

17h à 18h30 (heure  
Britannique)

La formation se déroulera en  
personne **et** en ligne en  
même temps, il s'agit donc  
d'une formation hybride.

Lorsque vous réservez votre  
place, indiquez l'option que  
vous souhaitez.

Voir le site web pour réserver  
votre place :  
[www.iksarandhian.com](http://www.iksarandhian.com)

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

## FORMATEURS

### **Ishwara Kaur**

Lead Trainer - Ishwara a pratiqué et enseigné le Kundalini Yoga depuis 2000. Elle forme des enseignants depuis 2007. Elle est spécialisée à travailler avec les femmes. Elle est aussi musicienne.

Pour plus d'information sur Ishwara voir :  
[www.iksarandhian.com](http://www.iksarandhian.com)



### **Kirpal Singh**

Lead Trainer - Kirpal a pratiqué et enseigné le Kundalini Yoga depuis les années 90. Il est formateur en Karam Kriya et conseiller. Il est aussi musicien.

Pour plus d'informations sur Kirpal voir :  
[www.iksarandhian.com](http://www.iksarandhian.com)

## STRUCTURE DU JOUR

- chaque journée d'immersion en méditation, nous pratiquerons différentes méditations.
- chaque méditation durera 31 ou 62 minutes ou 2,5 heures pour un total de 6 heures de méditation.
- il y aura une courte pause entre chaque méditation.
- à la fin de la journée, nous prendrons un repas.
- le repas sera suivi d'une cérémonie de certification pour les personnes ayant terminé leur formation d'enseignant de niveau I.

## OBJECTIF DU JOUR

- c'est l'occasion de se retrouver en sangat.
- pour se connecter et échanger avec les autres.
- pour approfondir votre expérience / pratique de la méditation.
- c'est l'un des prérequis pour la certification du niveau I



## **LIEU**

Gite Barané, 09290, Gabre,  
Ariège,  
Midi-Pyrénées, France.  
[www.barane.fr](http://www.barane.fr)

## **TRANSPORT**

Nous vous enverrons un e-mail, afin que vous puissiez vous mettre en relation concernant le voyage, une semaine avant.

Voir le site Web pour les informations de voyage:  
<https://www.barane.fr/contact/>

## **MATERIEL REQUIS POUR LA JOURNEE**

- peau de mouton / tapis de yoga
- Bouteille d'eau / thermos (facultatif)
- De quoi vous couvrir la tête
- châte de coton ou de laine / couverture pour la relaxation

## **MATERIEL REQUIS POUR LE NUIT**

- serviette de toilette

## **RESTER LA NUIT**

En fonction de la taille du groupe, l'hébergement sera réparti entre chambres à coucher et tentes à l'extérieur.

## **PRIX**

### **En personne**

**arrhes: 30€/£20**

**balance: 45€/£45**

---

**Montant total: 75€/£65**

## **CECI INCLUT**

- 1 jour de méditation
- boisson et collations
- 1 repas

## **MAIS N'INCLUT PAS**

- Transport
- Hébergement

## **PRIX**

### **En-ligne**

**arrhes: 30€/£20**

**balance: 30€/£30**

---

**Montant total: 60€/£50**

## **HEBERGEMENT**

1 nuit: 30€

2 nuit: 60€

(prix inclut petit-déjeuner)

## **ARRHES**

Des arrhes de £20/30€ (non remboursables) sont nécessaires pour réserver votre place.

## **BALANCE DES PAIEMENTS**

Payable 2 semaines avant.

## **FRAIS BANCAIRES**

Si vous effectuez un paiement à notre banque française à partir d'un pays qui n'utilise pas l'euro, assurez-vous de convertir le paiement en euros avant de l'envoyer. Sinon, il y aura des frais bancaires et ce sera un coût supplémentaire pour vous.

**PAIEMENT EN  
POUND  
STERLING**

Cooperative Bank

Name : Heidi Machin

IBAN : GB04 CPBK 0891  
0405 1725 48

BIC/Swift : CPBK GB 22

Address:

The Co-operative Bank  
Central Customer  
Services

PO Box 48, 1 Balloon  
Street

Manchester, M60 1GP

**PAIEMENT EN  
EUROS A UNE  
BANQUE  
FRANÇAISE**

AXA Banque

Nom : H. Machin

SWIFT : AXABFRPP

IBAN : FR76 1254 8029  
9852 4234 8151 418

Les montants payés ne  
sont pas remboursables.

## **RESERVER VOTRE PLACE**

- Completez le formulaire sur notre site web.
- Effectuez le virement sur notre compte.
- Indiquez votre nom et 'DOM'
- Scannez le justificatif du virement.
- Envoyez le à [ishwarak@hotmail.co.uk](mailto:ishwarak@hotmail.co.uk) avec la date d'évènement.

## **ANNULATION**

Dans l'éventualité où la journée doit être annulée avant le commencement, par Ik Saran Dhian, tous les paiements seront remboursés.

Nous ne prenons aucune responsabilité pour couvrir les frais de voyage ou toutes autres dépenses que vous avez engagés. Ceci s'applique également lorsqu'il est nécessaire de changer l'emplacement du lieu.

## **EGALITE DES CHANCES ET NOS PREROGATIVES**

La journée est ouverte à toute personne indépendamment de sa religion, de son âge, de son origine, de son orientation sexuelle ou de son sexe.

En revanche, nous nous réservons le droit de refuser l'accès à la formation à tout étudiant si son caractère est inapproprié à la formation et de lui refuser de continuer la formation si son comportement est discriminatoire ou inapproprié.

## **MISCELLANEOUS**

Vous allez automatiquement être mis sur la liste d'envoi du bulletin d'informations de ISD.

Pour les questions contacter:  
[ishwarak@hotmail.co.uk](mailto:ishwarak@hotmail.co.uk)





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

