

KUNDALINI YOGA : Fiche descriptive de Gian Dasprem Singh - Instructeur de KUNDALINI YOGA à Paris 9^{ème} et 13^{ème}

Qu'est-ce que le Kundalini Yoga ?

Le **Kundalini Yoga** est une « **technologie de la conscience humaine** » adaptée à notre époque et mise au service de votre Santé globale. Il contribue à votre bien-être et vous élève, sous réserve de prendre en compte la discipline qu'il requiert. Il travaille sur les 7 chakras, le halo et le huitième chakra (l'aura). Il agit directement sur l'énergie totale et vous apprend à contrôler cette énergie, à l'expérimenter de manière à traverser n'importe quelle situation en restant dans l'équilibre.

En fait, **qu'est-ce que le Kundalini yoga ? : c'est votre potentiel créatif**. Vous l'expérimentez quand l'énergie du système glandulaire se combine à celle du système nerveux et créent ensemble une telle sensibilité que le cerveau tout entier reçoit des signaux et les intègre. A ce moment-là vous devenez totalement et entièrement conscient et votre potentiel créatif devient alors disponible.

La puissance du Kundalini yoga repose dans la **véritable expérience**. Elle vous va droit au Cœur et élargit votre conscience pour vous donner un horizon de grâce et de connaissance de la vérité. A la fin vous comprenez votre existence en relation avec l'univers, vous comprenez ce que vous êtes déjà et ceci vous procure l'expérience pratique de l'infinité. Vous pouvez alors rayonner de créativité et d'infinité dans tous les aspects de votre vie quotidienne.



Gian Dasprem Singh : Instructeur de Kundalini Yoga

Portant un intérêt particulier aux « **Sciences de l'Etre** » depuis toujours, je me suis formé, **au début des années 2000, à diverses disciplines** afin d'acquérir un socle de base avec, pour seule ambition, **de les mettre au service de l'être humain**. Après avoir pratiqué le Hatha Yoga pendant près de dix ans, j'ai enfin déposé « mon baluchon de chercheur de vérité » **en 2015**, après avoir découvert **le Kundalini yoga**. Quelques années

après, j'ai décidé de suivre **la Voie de l'Enseignant**, véritable **chemin de Lumière et d'Eveil de Soi**. Dans mes cours, je propose **Une Expérience unique de Soi**.

Pour en savoir plus :



- ✓ Gian Dasprem Singh - Kundalini Yoga
- ✓ Centres Anima (Paris 9^{ème}), Paroisse Saint-Jean des Deux-Moulins (13^{ème}) et Autour de mon quartier (13^{ème})
 - ✓ Cours collectif d'essai à 10€
- ✓ Tous les lundis soir (19h30), mardis matin (7h30) et soir (18h), jeudi midis (12h30) et samedis Midi (12h30)
- ✓ Contactez l'Instructeur : 06.25.90.82.08 ou giantasprem.singh@gmail.com
- ✓ Site internet : www.entreterreetcielparis.fr

Description

Qui suis-je

Mon nom spirituel en Kundalini Yoga est **« Gian Dasprem Singh »** : un nom spirituel est **une vibration et un outil** qui aident à élever notre énergie grâce au pouvoir du Naad (*union du Son*) et de sa signification. C'est notre **identité spirituelle, notre âme**. Il nous met au défi de vivre dans notre conscience la plus élevée. Faire le choix de recevoir un nom spirituel, c'est faire un pas en avant pour laisser les anciens schémas derrière soi et se connecter plus profondément à notre Moi infini.

La signification de mon nom spirituel : **Gian** signifie « Sagesse spirituelle », **Das** signifie « Serviteur », **Prem** « Amour divin » et **Singh** signifie « Lion » (*chez les sikhs, tous les hommes sont des lions et les femmes des Kaur, c'est-à-dire des Princesses*).

Gian Dasprem Singh est le Lion courageux qui fait l'expérience de l'Amour divin et de la sagesse universelle et qui se met au service des Autres avec sa conscience la plus élevée et du plus profond de son Cœur

Mon parcours sur la Voie du Kundalini Yoga

Ma découverte du Yoga a commencé **en 1990** à **Grenoble** à l'occasion d'un déplacement professionnel. Cette expérience m'a procuré une sensation inconnue de paix et d'harmonie intérieures, qui, finalement ne m'a jamais quittée puisque...

Dès les années 2000, à l'aube du **XXIème siècle**, j'entreprends de me former à divers outils et disciplines dans un cadre global **d'aide et de soutien à la personne**. Je pense, comme bien d'autres, que la relation d'aide sera beaucoup plus efficace si elle est orientée sur une **approche globale de l'Etre humain à partir de divers plans (physique, psychologique, mental et spirituel)** et je me mets en quête d'une **méthode holistique**. C'est ainsi, que j'acquiers des connaissances dans différents domaines tels que **le Tarot des archétypes** avec Bernard CHAUMEIL, **le référentiel de naissance** avec Barbara ELIA et Georges COLLEUIL, **le Tantra** avec Diane BELLEGO et Patrick FERRER, **le Yoga du Son** avec Patrick TORRE, **la Communication Non Violente (CNV)** avec L'Association nationale de la CNV et **l'Astrologie** avec L'Association JUPITAIR et Christophe MADRONA.

De 2006 au début de l'année 2015, je pratique pendant neuf ans **le Hatha Yoga (lignée de Nil HAOUTOFF)** avec Nathalie LHEUREUX dans le 13^{ème} arrondissement, découvrant une pratique épurée, exigeante et respectueuse de la Tradition des grands maîtres initiateurs du Yoga en Occident.

C'est en 2015 que je m'oriente vers **le Kundalini Yoga** d'abord auprès de **Vania SEMKOVA** puis ensuite **d'Isabelle SILVAGNOLI**, retrouvant ainsi les sensations que j'avais jadis connues au tout début des années 1990. Je suis tellement enthousiasmé par la pratique et la lignée des enseignements de Yogi BHAJAN tels qu'ils sont transmis par mes professeures, que je décide en 2019 de m'engager dans la « **Voie de l'Enseignant** ».

En 2019, après cinq années de pratique du Kundalini Yoga, j'entame mon parcours de **formation de professeur** d'abord auprès de **Guru Hans Kaur**, ex-élève de Yogi BHAJAN puis de **Kirpal Singh et Ishwara Kaur de l'Ecole de la vie sacrée**. Je suis actuellement **en cours de certification du niveau II**.

De 2022 à 2024, poursuivant ma quête inlassable d'outils liés au développement personnel, j'obtiens **une certification d'animateur de Yoga du Rire** qui me permet d'intervenir auprès de particuliers et d'entreprise. **En 2024**, je me lance dans une formation **d'Anatomie adaptée à la pratique du Yoga** afin de mieux adapter mon enseignement aux exigences d'une pratique physique intense.

Yoga très puissant, énergétique et traditionnel, le Kundalini Yoga constitue une source de nombreux bienfaits pour celui ou celle qui s'engage sur le Sentier le moins fréquenté.

Les bienfaits de la pratique du Kundalini Yoga

Grandir avec le Kundalini Yoga : « **Kundalini** » signifie Conscience, c'est-à-dire « l'interaction active entre vous en tant qu'identité individuelle, limitée et vous en tant

qu'identité au potentiel infini ». Cette énergie de conscience est latente en vous. Le Kundalini yoga est **la technologie suprême pour l'éveiller et comprendre qu'en réalité vous pouvez vous relier à votre potentiel infini, à votre Soi originel qui est votre véritable identité.**

En pratiquant le Kundalini yoga, vous allez grandir et vous rapprocher de votre véritable nature. L'unité de conscience individuelle que vous êtes va s'unir avec la Conscience infinie jusqu'à la fusion totale. **Pratiquer le Kundalini yoga vous amènera à commencer à comprendre et apprendre qui vous êtes en tant qu'être humain. Mais cette connaissance** ne deviendra véritable Sagesse (*Gian*) que lorsque vous serez prêt à l'expérimenter avec votre propre cœur et votre être. Vous pourrez alors acquérir cette sagesse mais cela dépendra de votre propre pratique et de votre discipline personnelle. En effet, le bonheur et la maîtrise de l'aspect spirituel de la vie humaine découlent d'une pratique simple et directe.

Le Kundalini yoga est **le moyen le plus rapide d'établir un lien entre le corps, le mental et l'âme afin de créer les conditions de la transformation, l'éclairage et l'illumination** que chaque individu recherche. Il nous enseigne la technique et la conscience pour rester en bonne santé :

- Par **la pratique**, vous apprendrez comment obtenir un système immunitaire fort, des glandes vigoureuses, un système nerveux résistant, une bonne circulation et une conscience des conséquences de vos actes et de vos habitudes mentales ;
- Grâce à **la méditation**, vous apaiserez votre esprit et vous développerez votre intuition afin de reconnaître ce qui est vrai et important pour vous ;

Le Kundalini yoga développe **une relation saine avec votre potentiel mental**. Il vous permettra de prendre conscience du puissant sentiment d'insécurité qui crée des problèmes et perturbent le bonheur. Les racines de l'insécurité sont souvent profondément ancrées au cœur de la personnalité, dans les couches de l'inconscient.

La méditation, le Kundalini yoga et le tantra blanc contribuent tous à dénouer les fils de l'insécurité inscrits dans cet inconscient. Quand cela est réalisé, vous pouvez traiter avec les choses telles qu'elles sont plutôt que telles que vos peurs vous les représentent. Dans tout état mental le subconscient joue un rôle majeur dont on ne se rend pas compte. Le passé se loge dans le subconscient : c'est seulement une expérience imprimée dans cet endroit à laquelle on est « attaché » et qui empêche d'avancer dans la vie.

« En Kundalini yoga, nous faisons frîre ce subconscient : nous en faisons des toasts et nous le mangeons. Nous l'approchons avec un savoir-faire particulier, nous le nettoignons à fond, nous en prenons soin afin qu'il constitue une aide dans la vie ».

En Kundalini yoga, vous allez transcender et transformer votre habitude inconsciente de dévalorisation de vous-même si vous êtes prêt à élargir et expérimenter l'idée que votre mental a un horizon infini ;

Ce que je propose

Je propose **des cours, des ateliers** ainsi que **des évènements** en lien avec le Kundalini Yoga, tel qu'enseigné par **Yogi BHAJAN**, Maître de yoga, originaire d'Inde du Nord, qui est à l'origine de l'introduction de cette lignée de yoga en Occident. Durant le cours, les élèves sont invités à faire l'expérience d'eux - même au travers des différents temps forts de la pratique : **mantras** (chants), **postures** (asanas), temps de **relaxation et méditation**.

J'ai à cœur de faire partager mon Amour pour le Kundalini Yoga et d'encourager dans la voie d'une **pratique régulière et consciente**, afin de susciter l'Eveil, d'élever et de faire briller l'Ame de tout un chacun...

Certifications :

- Instructeur de Kundalini Yoga (niveau I) par le Kundalini Research Institute (KRI) en novembre 2018
- En cours de certification pour le niveau II avec l'école IKSARANDHIAN de Kirpal Singh et Ishwara Kaur.

Cours collectifs et individuels de Kundalini Yoga selon les enseignements de Yogi BHAJAN

- **Lundi soir de 19h30 à 20h45** à la Tour voisine, à Paris 13^{ème} ;
- **Mardi matin de 7h30 à 8h45** à la Tour voisine, à Paris 13^{ème} ;
- **Mardi soir de 18h00 à 19h30** au Centre ANIMA, à Paris 9^{ème} ;
- **Jeudi midi de 12h30 à 13h45** à la Tour voisine, à Paris 13^{ème} ;
- **Samedi midi de 12h30 à 13h45** à la salle paroissiale de la Paroisse Saint-Jean des Deux Moulins, à Paris 13^{ème} ;

Tarifs pour les cours de KUNDALINI YOGA

- **10€** (cours d'essai) - **20€** (à l'unité) - **72 €** (forfait mensuel) - **210€** (forfait trimestriel) - **315€** (forfait semestriel) - **500€** (forfait annuel) - **80 €** (cours individuel) - Possibilité de régler en plusieurs fois selon le forfait - règlement par virement bancaire, espèces ou chèque
- Tarifs adaptés pour les chômeurs, les étudiants ou les personnes ayant des difficultés financières, sous réserve des disponibilités
 - Cours individuels possibles à domicile