

BEYOND ADDICTION - FRANCE

Au-delà de l'addiction

Se libérer de ses dépendances et retrouver l'amour de Soi

> PROGRAMME HYBRIDE En ligne et en présentiel en Ardèche Février - Juillet 2024

LES 4 PILIERS DE BEYOND ADDICTION

- 1. Développement personnel et spirituel
- 2. Naturopathie, Humanologie et santé
- 3. Guérison des blessures émotionnelles ou traumatiques
- 4. Kundalini yoga (kriya, pranayama, méditation)



LE PROGRAMME

Qu'il s'agisse de la consommation de substances (alcool, tabac, sucre...), ou de comportements compulsifs et potentiellement nuisibles pour notre santé (travaillomanie, usage exagéré des écrans, hyper consommation...), dès lors qu'une dépendance s'installe, il devient très difficile de s'en libérer.

Ce programme nous invite à prendre conscience de ce qui se joue en nous lorsque nous cédons à l'addiction, et ce que l'addiction nous dit de nos besoins non pris en compte. En effet, bien souvent ces phénomènes addictifs nous renvoient à des émotions cachées pouvant être liées à un événement traumatique qu'il s'agit d'explorer et de conscientiser afin de se reconnecter à notre nature profonde: le vrai Soi. Alors un chemin de guérison peut s'ouvrir, basé sur l'auto acceptation et l'autocompassion.

La voie yoguique ainsi que des enseignements issus de la psychologie, du développement personnel et de la spiritualité seront des clés efficaces pour apprendre à se libérer du critique intérieur, transformer ses habitudes et retrouver l'Amour de Soi.



UN PROGRAMME QUI ALLIE SAGESSE ORIENTALE ET CONNAISSANCE MÉDICALE OCCIDENTALE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET SPIRITUEL

- Retrouver son Soi authentique
- Découvrir ses valeurs et ses vertus
- Communiquer à partir de son vrai Soi
- Agir plutôt que réagir
- Développer des habitudes qui nous servent

GUÉRISON DES BLESSURES ÉMOTIONNELLES OU TRAUMATIQUES

- Explorer la racine de l'addiction, les traumatismes liés à la petite enfance ou à l'empreinte générationnelle
- Guérir par l'Introspection Compatissante (Gabor Maté)
- Faire la paix avec son passé pour vivre dans le présent
- (Re)devenir un bon parent pour Soi

NATUROPATHIE, SANTÉ ET HYGIÈNE DE VIE

- Comprendre le rôle du stress, du cerveau et des neurotransmetteurs
- Mise en place de protocoles de détoxification et de restauration de la santé du système nerveux, des glandes, des organes...
- Bénéficier de nombreux conseils nutritionnels pour enclencher une détoxification du corps et de l'esprit

ET DE NOMBREUX KRIYAS ET MÉDITATIONS LIÉES AUX DIFFÉRENTS THÈMES DU PROGRAMME, POUR :

- Harmoniser corps, mental et esprit
- Restaurer le système nerveux, le système glandulaire, la santé des organes
- Briser les croyances limitantes

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME?

AUX ENSEIGNANTS DE YOGA QUI AIMERAIENT:

- Accompagner des élèves en situation d'addiction
- Enseigner un programme ou des ateliers sur le thème des addictions

AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ, COACHS SANTÉ, NATUROPATHES ET THÉRAPEUTES QUI AIMERAIENT :

- Approfondir leurs connaissances sur l'addiction et les personnalités addictives
- Apporter des outils complémentaires à leurs patients

A TOUTE PERSONNE SOUHAITANT:

- Se libérer de mauvaises habitudes, comportements compulsifs, alimentation émotionnelle, troubles du comportement alimentaires, dépendances affectives, addiction au travail, dépendance à des substances...
- Mettre en place des habitudes saines



DATES 2024

EN LIGNE

1ER WEEK-END

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 FÉVRIER

2ÈME WEEK-END

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 AVRIL

EN PRÉSENTIEL

AVEC LA FONDATRICE DU PROGRAMME : SAT DHARAM KAUR

> 5 JOURS DU SAMEDI 1ER JUIN AU MERCREDI 5 JUIN 2024

> > À SAINT FÉLICIEN EN ARDÈCHE VERTE DANS UN ASHRAM DE KUNDALINI YOGA

TARIFS

ENSEIGNEMENTS

EARLY BIRD (AVANT 24 JANVIER 2024) : 725€
PLEIN TARIF : 825€

HÉBERGEMENT

5 JOURS EN PENSION COMPLÈTE : 165€ (CAMPING POSSIBLE 125€)

LE PROGRAMME COMPREND

- 72H enseignements
- Manuel en Français (théorie, exercices pratiques, kundalini yoga, naturopathie)
- Accès à la plateforme en ligne, contenant les enregistrements des enseignements théoriques de Sat Dharam, les pratiques de yoga et plus de 90 vidéos de Gabor maté
- 16 Rencontres hebdomadaires en ligne pour revisiter chacun des modules, les dimanches soirs de 18h30 à 19h45

L'IMMERSION A L'ASHRAM SAN FE

Pour la première fois en France, Sat Dharam Kaur sera présente en personne pour enseigner lors des 5 jours d'immersion en juin 2024.

Cette retraite aura lieu au sein de l'ashram SAN FE, un lieu spécialement dédié à la pratique du kundalini yoga, situé dans un magnifique écrin de verdure en Ardèche.

AU PROGRAMME, EN PLUS DES TEMPS D'ENSEIGNEMENTS:

- SADHANAS EN LIVE
- REGIME DETOX DE SAT DHARAM
- TEMPS D'EXPLORATION PRIVILÉGIÉS À TRAVERS DES SESSIONS D'INTROSPECTION COMPATISSANTE (APPROCHE THÉRAPEUTIQUE DÉVELOPPÉE PAR GABOR MATÉ)









Photos tirées du programme résidentiel de Sat Dharam au Canada

RESERVEZ VOTRE PLACE

COMPLÉTER LE FORMULAIRE EN LIGNE : HTTPS://FORMS.GLE/5PJ43GF7QTZVKLWH9

OU DE LA TOTALITÉ DU PAIEMENT SUR LE LIEN HELLO ASSO :

HTTPS://WWW.HELLOASSO.COM/ASSOCIATIONS/ KUNDALINI-YOGA-POUR-LA-SANTE-ET-LE-BIEN-ETRE

POUR LES RÈGLEMENTS ÉCHELONNÉS :

225 € pour l'acompte, 250€*/300€ au 1er mars puis 250€*/300€ au 1er avril.

Solde pour l'hébergement à régler au plus tard au 1er mai 2024

*Tarif Early Bird avant le 24 janvier 2024

CONTACT POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE:

E-MAIL: BEYONDADDICTIONFRANCE@GMAIL.COM

TÉLÉPHONE: 06 58 69 81 16

LA FORMATRICE



SAT DHARAM KAUR

Fondatrice du programme

Sat Dharam est une formatrice et instructrice certifiée en Kundalini Yoga. Elle est également naturopathe.

Elle enseigne le Kundalini Yoga depuis 1976 et a animée de nombreux programmes de formation d'enseignants au Canada.

Elle a développée le programme Beyond Addiction en 2007, inspirée par les enseignements du Dr Gabor Maté et d'autres experts en toxicomanie et en traumatisme. Ce programme a depuis été enseigné dans plus de 13 pays, à plus de 2500 participants.

Sat Dharam a également eu un rôle essentiel dans la structuration de l'Introspection Compatissante (Compassionate Inquiry), l'approche thérapeutique mise au point par Gabor Maté pour guérir les traumatismes de l'enfance.

LES FACILITATEURS-TRICES



ONGKAR SINGH

Enseignant de Kundalini Yoga, formateur Beyond Addiction

Je participe pour la première fois à Beyond Addiction en 2019 en espagnol. Prenant conscience de la richesse de ce programme, je décide de m'engager dans sa transmission auprès du public francophone. Deux éditions en français ont depuis vu le jour, et c'est avec beaucoup d'excitation que je me projette dans ce nouveau programme hybride en 2024. *meharvan.fr*



SYLVIA KAUR

Enseignante de Kundalini Yoga et de Yin yoga, coach certifiée, formatrice Beyond Addiction Après plus de 20 années en entreprise j'ai vécu une reconversion professionnelle et redéfini mon style de vie en utilisant les ressources du yoga et du KY. Passionnée par le champ de l'addiction, j'ai le souhait d'accompagner mes élèves et toute personne souffrant d'addiction sur son chemin de guérison.

beautiful-yoga.fr

LES FACILITATEURS-TRICES



DARSHAN TEJA KAUR

Enseignante de Kundalini Yoga, instructrice Beyond Addiction

Je découvre Sat Dharam Kaur assez rapidement après avoir commencé le kundalini yoga il y a 10 ans. Consciente assez jeune de mes addictions et de celle de mon entourage, je réussi à me libérer de certaines dépendances grâce au Kundalini Yoga. Quand l'opportunité de participer au programme en France s'est présentée, je ne pouvais pas ne pas la saisir!

kundaliniyoganyons.fr



RANDEEP ARJAN KAUR

Enseignante de Kundalini Yoga, instructrice Beyond Addiction

Ma rencontre avec le KY Yoga en 2008 m'a rapidement apporté un équilibre physique et mental à tel point que mes troubles obsessionnels et dépendances ont soudainement disparu. Ces changements ont éveillé ma curiosité et orienté vers le programme Beyond Addiction.

yogalarcmiraculeux.com