

## Vitalité • Joie • Rayonnement



Prendre soin de sa Vitalité et de sa Joie de Vivre

**Les 30 mai et 1er juin 2026**

Un week-end dédié à la reconnexion à l'énergie de vie. À travers la pratique du Yoga Kundalini — kriyas, pranayamas, méditations, mantras et temps d'intégration — la circulation de l'énergie est soutenue, le mental s'apaise et un espace de présence, de clarté et de joie intérieure s'ouvre.

Quand l'énergie de vie circule librement, quelque chose se relâche naturellement. Les tensions du mental s'adoucissent, les limitations liées à l'ego se desserrent, et un espace intérieur plus vaste devient accessible.

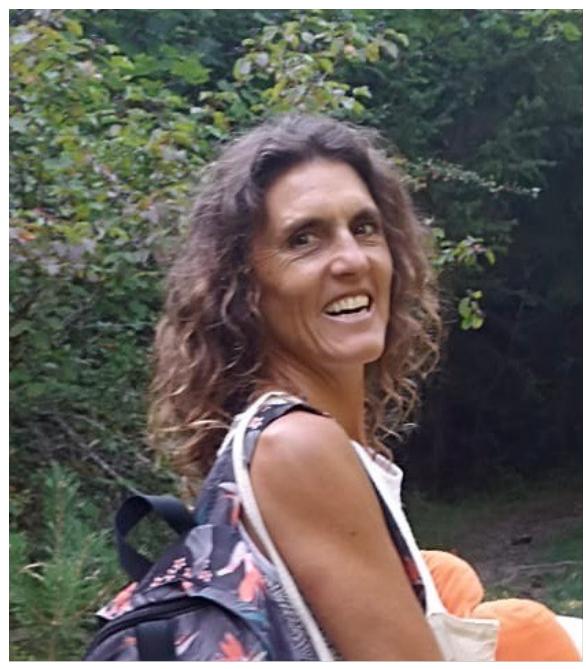
À mesure que cette énergie retrouve sa fluidité, un sentiment de vitalité profonde émerge. Le corps se sent plus vivant, plus ancré. Un lien plus juste à soi et aux autres se rétablit. La joie n'est alors plus à chercher à l'extérieur : elle se révèle comme la joie de l'être, simple, naturelle et stable.

Ce week-end propose un espace pour :

- retrouver plus d'énergie et de légèreté dans le quotidien,
- se libérer des schémas mentaux limitants et du trop-plein
- se reconnecter à l'élan de vie et à l'essence profonde de l'être,
- laisser émerger un rayonnement naturel et authentique.

Ce week-end s'adresse à toute personne désireuse de prendre soin d'elle, de se recentrer et d'approfondir sa relation à soi. Aucune expérience préalable en Yoga Kundalini n'est nécessaire : les pratiques sont accessibles et adaptables à chacun. Entre temps de pratique, moments de silence et espaces de partage, le cadre proposé est bienveillant et ressourçant, propice à l'introspection, à l'ancre et à l'élan de vie. Des outils concrets sont transmis afin de prolonger les bienfaits du Yoga Kundalini dans le quotidien, nourrir la vitalité et laisser la lumière intérieure rayonner pleinement et vivre en joie.

Un week-end pour se retrouver, s'énergiser et célébrer la joie d'être vivant.



Ce stage est animé par  
**JUDIT JAI KARTAR KAUR**

**Formée au Kundalini Yoga Niveau 1, à Barcelone avec HARGOBIND Singh en 2002**

**Diplômée de Kundalini Yoga Niveau 2 avec SATYAVRATI YOGI, de l'école Amrit Nam Sarovar en 2014-2015.  
Et Formatrice du Niveau 1 de Kundalini Yoga.**

Depuis 2002, elle partage et enseigne le Kundalini Yoga.

Curieuse et aventurière, elle est également partie à la rencontre de différentes cultures,

afin de découvrir des nouvelles méthodes et d'autres traditions de transformation, de développement personnel et d'éveil: au Pérou avec les chamans, au Brésil avec les guérisseurs, en Inde avec la méditation Vipassana, et encore beaucoup d'autres formations et stages comme le yoga pour les enfants, les femmes enceintes, le yoga du son, la yogathérapie, l'art de la doula...

Toute cette quête lui a permis d'élargir sa conscience et ainsi de transmettre de façon authentique et unique le Kundalini Yoga.

Son aspiration depuis l'enfance, est de vivre dans un monde d'Harmonie et d'Amour.

**Stage résidentiel en immersion en pleine nature à l'Oasis du Cerf Blanc sur le Plateau de Retord à Valserhône (01200), entre Lyon et Genève**

**Participation Judit Jai Kartar : 160 €**

**Participation Planète Vivante :170 €**

**Début du stage samedi à 9h. Fin de stage dimanche 17h.**

Le prix comprend les enseignements et l'hébergement en pension complète pour 2 jours.

Si vous arrivez la veille, 30 € vous seront demandés pour le repas et la nuitée supplémentaires.

L'adhésion annuelle à l'association Planète Vivante est obligatoire : 20 € pour l'année 2026

**Pour s'inscrire**

\*\*\*\*\*|\*\*\*\*\*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse :.....

.....  
.....

Tél : ..... e-mail : .....

date du stage : .....

Pour s'inscrire, envoyer ce bulletin rempli avec un acompte de 130 € et l'adhésion de 20 € (si vous n'êtes pas encore adhérent de l'année du stage) :

Planète Vivante La Charnay 01200 Valserhône

FR76 4255 9100 0008 0131 1452 728 CCOPFRPPXXX

Le chèque d'acompte est encaissé un mois avant le stage. Si désistement avant cette date, le chèque est rendu, si désistement après cette date, il est gardé. Si l'acompte a été fait par virement il est remboursé seulement pour un désistement de plus d'1 mois avant la date du stage.

Planète Vivante Oasis du Cerf Blanc La Charnay 01200 VALSERHONE

06 74 49 37 12

[planetevivante21@gmail.com](mailto:planetevivante21@gmail.com)

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