



ATELIER ACTIVATION KUNDALINI - BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM: _____

Prénom: _____

Profession: _____

Adresse: _____

Code postal/Ville : _____

E-mail : _____

N° de mobile: _____

Veillez prendre en compte mon inscription individuelle à :

Atelier ACTIVATION KUNDALINI :

Je reporte les dates choisies: _____

Toutes personne qui s'inscrit est tenue de venir ou de trouver un remplaçant. Dans le cas contraire son chèque sera débité, ou le virement bancaire ne sera pas remboursé.

Je m'engage à garder confidentielles toutes les données entendues écrites ou enregistrées, incluant les données échangées et/ou enregistrées via les applications publiques utilisées lors des entrainements en visioconférence, pendant les ateliers à un usage strictement personnel de révision avec interdiction formelle de transmettre une quelconque information sur les participants ou les séances réalisées conformément à la RGPD.

Je certifie avoir lu et accepté les Conditions générales mentionnées dans ce document et sur le descriptif des événements indiqués sur www.sophroanalyse-hypnose-bayonne.com ou www.hypnose-pnl-paris.com

Fait à Le

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé » :



DESCRIPTIF & EXPLICATIONS

SESSION D'ACTIVATION KUNDALINI

L'énergie Kundalini est une énergie naturelle présente en chacun de nous, intelligente, pleine d'amour et guérisseuse. Une fois (r)éveillée ou activée, elle conduit à une connexion profonde avec notre corps et notre conscience, afin d'être en harmonie totale avec soi-même.

(R)Éveiller ou activer son énergie Kundalini, connecte chacun.e d'entre nous à quelque chose de plus grand que soi; Elle nous permet de vivre notre quotidien avec un maximum de vitalité, de joie, d'abondance, de félicité, d'alignement et d'épanouissement. Une fois (r)éveillée ou activée, cette énergie apporte beauté et plénitude dans toutes les dimensions et plans de notre être. La Kundalini est en quelque sorte notre connexion directe à "la Source, à l'Uni-vers, au Créateur, à Dieu..." quel que soit le nom que chacun.e lui donne.

En quoi consiste une activation Kundalini ?

Une activation Kundalini est un moyen d'amplifier l'énergie de vie qui nous entoure et qui va venir (r)éveiller, activer votre propre Kundalini à l'intérieur de votre corps. La facilitatrice ne procède pas à un transfert d'énergie comme dans le cadre d'un soin énergétique mais va mettre à disposition cette énergie de vie de manière "amplifiée" pour activer votre propre Kundalini et la faire circuler plus activement, harmonieusement et plus intensément que d'habitude. C'est votre corps qui va prendre exactement la quantité d'énergie dont il a besoin pour activer votre kundalini, ni plus ni moins. Autrement dit cela se fait naturellement de manière juste et adaptée pour chacun.e le jour de la session. C'est aussi la raison pour laquelle chaque session peut être vécue de manière totalement différente par rapport aux précédentes.

L'énergie Kundalini est une énergie intelligente, c'est à dire dotée d'une conscience pleine d'amour et qui est de fait « sécurisée ». Elle va venir activer ce dont votre système et votre être ont besoin ; chaque session est unique et apporte une profonde connexion sensorielle, émotionnelle et spirituelle. Que vous la ressentiez ou pas, il se passe forcément quelque chose pendant la séance.

Il est important de noter que l'activation Kundalini est une voie dite de « réceptivité » (principe passif yin/féminin), il n'y a donc rien à faire si ce n'est être disponible, à l'écoute de votre corps et de vos ressentis, ce qui peut amener à des états de conscience plus élevés, ou de pleine présence à soi, à une connexion plus profonde avec soi, et se sentir connecté.e à quelque chose de plus grand que soi.

Le cadre de ces sessions s'inscrit dans la bienveillance, le non-jugement, l'autorisation à vivre pleinement son expérience en toute sérénité, le respect, l'écoute, l'éthique et la confidentialité.

Pour qui ?

Ouvert aux adultes : aucun prérequis n'est nécessaire, novices comme initié.es sont les bienvenus.es.



En revanche elle n'est pas adaptée aux enfants, aux personnes de moins de 18 ans, aux femmes enceintes de moins de 3 mois ou de plus de 6 mois de grossesse, aux personnes souffrant de maladies mentales sévères sous médication lourde, ou ayant des troubles psychotiques. Elle est proscrite pour les personnes ayant pris des drogues, médicaments, psychédéliques, alcool, tabac... au moins 48 heures avant et après l'activation.

Les bienfaits d'une activation Kundalini

- Une augmentation de l'énergie physique et vitale
- Une libération de charges émotionnelles du passé
- Une augmentation de son ressenti corporel, de sa sensorialité
- Plus de clarté et de présence à soi
- Un état de félicité, joie, bonheur intense voire d'extase ressentis
- Une connexion plus forte avec soi-même, et au monde
- Une meilleure gestion de ses émotions
- Un changement d'anciennes habitudes et/ou comportements

....

Que se passe-t-il pendant la séance ?

Vous vous allongez sur un tapis de yoga idéalement ou équivalent (sans oreiller sauf si problème de cervicales), pour vous détendre confortablement et vous abandonner complètement et en laissant le mental de côté.

Il n'y a rien à faire, juste "sentir & accueillir ce qui se passe en vous.

Une playlist diversifiée est mise pendant la session, et la facilitatrice maintient l'espace avec une fréquence d'énergie spécifique voire amplifiée ; ce qui permettra à votre propre énergie Kundalini de s'éveiller ou de s'activer davantage.

Il est important de garder les yeux fermés pendant toute la séance et de décroiser jambes et bras pour laisser circuler l'énergie.

Puis vous laissez l'énergie opérer... sans attente. Permettez à tout ce qui se présente d'être accueilli, senti, expérimenté et exprimé. Votre énergie Kundalini peut s'exprimer de plusieurs façons : sensation de picotement, chaleur et/ou froid, mouvements du corps plus ou moins contrôlés, danse en vous mettant debout si c'est nécessaire (en faisant attention de rester debout sans perte d'équilibre), émotions, rire, pleurs, cris, voyage intérieur, connaissance intérieure, messages, visions, tremblements, sensations d'ondes ou d'ondulations dans le corps, immobilité, silence... etc.

Quelle que soit votre réaction, la chose la plus importante est d'éviter d'analyser et de rester simplement dans le moment présent et de laisser ce qui doit être "être" se vivre.

Vous êtes en sécurité et l'énergie vous donnera ce dont vous avez besoin ni plus ni moins. Accueillez l'expérience

Ce qu'il est nécessaire de prévoir pour votre séance

- Prévoyez de porter des vêtements amples et confortables, de préférence de couleur claire si cela vous est possible. Évitez les fermetures métalliques / bouton-pression.
- Tapis de yoga ou couverture sur le sol pour que vous soyez à l'aise sans coussin sauf si problèmes de cervicales. Vous pouvez aussi prévoir une petite couverture pour vous recouvrir si nécessaire.
- Un masque pour les yeux afin de vous aider à vous détendre plus profondément si nécessaire et surtout garder vos yeux fermés pendant toute la durée de la session.



- Pas de croisement des jambes et des bras pendant toute la session pour laisser libre court à l'énergie sans la bloquer.
- Indications alimentaires
 - ⇒ Le jour même mangez légèrement (de préférence pas du tout) au moins 3h avant la séance. Si vous avez vraiment faim, prenez quelque chose de léger : fruit ou fruits secs.
 - ⇒ Évitez tout rapport sexuel le jour-même si vous pouvez (pas d'obligation).
 - ⇒ 48h avant : évitez la viande, la malbouffe, les produits trop gras ou sucrés transformés ou industriels, le café, le thé, l'alcool ou les excitants de manière plus générale. Il est impératif de ne pas prendre d'alcool, substances, drogues ou de médicaments 48 heures avant et après la séance.

Logistique à vérifier et à préparer pour la session en ligne

- Une bonne connexion Wifi est indispensable (à tester au préalable)
- Ne pas être dérangé.e par quiconque pendant la session. Indiquez-le à vos proches avant de commencer !.
- Avoir vérifié que vos appareils sont bien chargés et que la webcam fonctionne que ce soit l'ordinateur portable idéalement, la tablette ou le téléphone - testez au préalable le support du téléphone pour qu'il tienne correctement pendant la session.
- Enceinte ou casque sans fil connecté à votre appareil lors de la visio (enceinte fortement recommandé).
- Votre caméra devra être placée dans une position surélevée afin que la facilitatrice puisse voir l'ensemble de votre corps de profil avec un éclairage suffisant pour être visible (reculer suffisamment l'ordinateur ou le téléphone si jamais vous souhaitez vous mettre debout – prévoyez une petite lumière si le jour tombe pendant la session).

Participation

40€ pour les sessions en ligne

50€ pour les sessions en présentiel - incluant le prix de location de la salle pour l'événement

Engagement individuel de chaque participant.e dès l'inscription et à réception de cet email d'information

- ⇒ chaque participant.e s'engage à suivre les indications fournies plus haut sur la préparation en amont de la session ;
- ⇒ chaque participant.e s'engage à garder confidentielles toutes les données entendues, incluant les données échangées via les applications publiques utilisées lors des sessions en visioconférence, avec interdiction formelle de transmettre une quelconque information nominatives sur les participants ou les ressentis vécus par ces derniers conformément à la RGPD ;
- ⇒ chaque participant.e certifie avoir lu et accepté les Conditions générales mentionnées dans ce document et sur le descriptif des événements sur www.sophroanalyse-hypnose-bayonne.com ou www.hypnose-pnl-paris.com.



Condition d'annulation

Tout.e participant.e pour s'inscrire doit envoyer un email à sk@hypnose-pnl-paris.com ou sk@hypnose-pnl-bayonne.com.

> Session en ligne : l'inscription est validée définitivement au paiement de celle-ci par virement bancaire sur l'IBAN de la facilitatrice qui sera communiqué par SMS.

> Session en présentiel : l'inscription est validée à réception d'un chèque d'acompte du montant de la session ou virement bancaire.

Tout.e participant.e est tenu.e d'être présent.e à la session à laquelle il s'est inscrit.e ou de trouver qqn pour le/la remplacer en cas d'empêchement et d'en informer la facilitatrice. L'acompte ou le paiement ne sera pas remboursé.

Étapes clés de la session

1. La facilitatrice vous enverra le lien de la visio par email la veille. Merci de le conserver pour vous connecter à l'heure le jour J.
2. Installez votre tapis de yoga et votre webcam au moins 15 minutes avant le début de la session pour être prêt et commencer à l'heure.
3. Connectez-vous sur le lien de la visio 15 à 5 min à l'avance et être en « salle d'attente en ligne »
4. Accueil et brève introduction de la facilitatrice avec explication succincte.
5. Vous vous installerez, puis la facilitatrice lancera la musique et commencera l'activation.
6. Cercle de partage ou debrief & clôture.

A PROPOS DE L'ANIMATRICE

Je m'appelle Stéphanie Kaczmareck, Facilitatrice en activation Kundalini

Spécialisée en Thérapies brèves pour accompagner le changement.

La pratique de la Kundalini, du tantra et d'autres approches pour réveiller, activer et mieux faire circuler mon énergie de vie m'ont rendu bien plus "vivante" et présente à moi-même dans mon corps et dans ma vie ce que je souhaite à tous. C'est un émerveillement et un ravissement. Se sentir vivante et vibrante amène à une autre perception de la vie et à la vivre mieux, c'est ce que j'ai du moins expérimenté et que je continue à vivre et explorer.

Cela m'apporte beaucoup de joie d'accompagner toutes personnes désirant cheminer dans cette découverte & cette rencontre intérieures avec elles-mêmes.

Au plaisir de vous rencontrer.

Namasté.

Stéphanie



ATELIER ACTIVATION KUNDALINI	
MODALITES PRATIQUES	FORMULAIRE A RENVOYER AVEC LE REGLEMENT ADRESSÉ A
<p><u>TARIFS</u></p> <p>40€/personne en session en ligne 50€/personne pour les sessions en présentiel</p> <p><u>MODALITES :</u></p> <p>En ligne => lien ZOOM envoyé la veille En présentiel => à Bayonne.</p> <p><u>DUREE</u></p> <p>1h30 à 2h max selon si session en ligne ou en présentiel. Accueil 15 min avant le démarrage sur le lien zoom ou sur place.</p>	<p>Mme KACZMARECK</p> <p>4 bis rue Suzanne Garanx Résidence Vivéo , Batiment Alto 64100 BAYONNE</p> <p>Le chèque d'acompte ne sera encaissé qu'après l'atelier.</p> <p>Possibilité de virement immédiat pour réserver la place sur demande d'IBAN</p>