



De moi à vous

Sat Naam et salutations à chacun d'entre vous des Pays-Bas.

Ce mois a certainement été difficile. En août, l'enquête indépendante sur les allégations de mauvaise conduite de Yogi Bhan, commandée par la Siri Singh Sahib Corporation, a été publiée. Les conclusions ont été que cette conduite a très probablement eu lieu. C'est avec une profonde tristesse et consternation que nous acceptons et reconnaissons les conclusions du rapport. Ces révélations ont été choquantes pour moi, pour le conseil d'administration du KRI et pour toute notre communauté du KRI. Nous réitérons notre condamnation de tout type d'inconduite sexuelle de la part de Yogi Bhan, ou de toute autre personne de notre communauté.

Il faudra un certain temps pour comprendre que les vestiges d'un patriarcat toxique affectent encore notre communauté et pour opérer des changements culturels vers de nouvelles façons d'être ensemble, plus féminines et plus proches du Verseau. Pendant que ce processus se déroule, nous savons que les enseignements du Kundalini Yoga ont inspiré et élevé des milliers de personnes dans le monde entier. Ces pratiques yogiques sont des outils puissants pour l'autonomisation et l'expansion de la conscience de soi. Le KRI s'engage à continuer de partager ces outils yogiques avec le monde. Cependant, des changements doivent être apportés à notre approche organisationnelle pour que toutes les voix soient entendues et que tous les gens soient inclus. À bien des égards, les changements nécessaires ont déjà commencé dans le cœur de notre personnel, de nos formateurs et de nos enseignants.

En remontant dans l'histoire, nous avons vu le fil des abus sexuels dans presque toutes les traditions spirituelles. Travaillons ensemble pour comprendre pourquoi cela se produit et brisons ce cycle des Poissons afin de pouvoir soutenir une culture du yoga qui soit libérée des structures de pouvoir qui propagent les abus. Nous tiendrons un espace ouvert pour le travail nécessaire pour que cela se produise.

Il est temps pour nous de vivre nos valeurs, d'essayer de nouvelles choses, de confronter nos vieilles peurs et d'évoluer vers l'organisation que nous nous sommes toujours imaginée être.

Beaucoup de bénédictions pour vous,

PDG, Institut de recherche Kundalini

Méditation du mois - Shama Kaur

Originaire du Caire, Shama Kaur est le premier professeur et formateur de Kundalini Yoga en Égypte. En arabe, "Shams" signifie soleil et "Shama" signifie bougie. Mettez-les ensemble et son nom signifie celle qui fait briller la lumière de son âme intérieure.

Depuis l'âge de 25 ans, Shama enseigne le Kundalini Yoga en Égypte. Plus récemment, elle a transmis ses enseignements en Jordanie, au Koweït, à Bethléem, à Dubaï et à Tunis. Elle est formatrice professionnelle à l'Aquarian Trainer's Academy, et enseigne dans le cadre de formations de niveau 1 et 2 dans la région du Moyen-Orient. Ses ateliers intègrent parfois un mélange de musique et d'arts avec la création de mandalas, le théâtre et les bains de gong de guérison.

Recherche sur le yoga Kundalini pour le trouble d'anxiété généralisée

par Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

L'anxiété est un état psychologique très commun et bien connu qui se manifeste par la peur, l'appréhension et/ou l'inquiétude face à des préoccupations futures. Elle est ressentie soit par rapport à des circonstances ou des événements très spécifiques de la vie, soit de manière très générale, et se résout généralement d'elle-même avec le temps ou les circonstances qui la provoquent. Toutefois, si l'anxiété devient plus intense et plus durable et commence à interférer avec la qualité de vie générale et le fonctionnement quotidien, elle peut alors être considérée comme un trouble cliniquement significatif qui mérite d'être traité. Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) est une affection dont le diagnostic repose sur des critères qui incluent l'expérience d'une anxiété ou d'une inquiétude excessive le plus souvent pendant au moins 6 mois ; qui est difficile à contrôler ; qui s'accompagne de symptômes tels que l'agitation, la fatigue, la déficience cognitive, l'irritabilité, l'inconfort musculaire et les troubles du sommeil ; qui peut ne pas être liée à des circonstances/événements réels de la vie ; et qui n'est pas expliquée par une autre affection médicale. La prévalence des troubles anxieux dans le monde est légèrement supérieure à 3 % de la population, les femmes présentant des niveaux plus élevés que les hommes. Des statistiques récentes suggèrent une tendance à la hausse au fil du temps. Il s'agit donc d'un fardeau important pour la santé mentale et la qualité de vie de la population.

Comme prévu pour un trouble de santé mentale en médecine moderne, les traitements conventionnels de la TAG comprennent la pharmacothérapie, la psychothérapie ou une combinaison des deux. Bien qu'ils soient couramment prescrits, les produits pharmaceutiques ne s'attaquent pas aux causes sous-jacentes, ont une efficacité limitée chez de nombreux patients et sont souvent associés à des effets secondaires négatifs. D'autre part, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la forme de psychothérapie la plus courante et la plus efficace, s'attaque directement aux schémas de pensée causaux sous-jacents et aux croyances dysfonctionnelles dans les états de santé mentale, ce qui conduit à un état appelé métacognition, dans lequel les individus constatent une amélioration substantielle de la régulation de leurs propres processus de pensée, et donc une meilleure adaptation au trouble, et ce sans aucun effet secondaire négatif. Cependant, la TCC n'est pas efficace pour tous les patients et n'est pas très accessible. Il est donc nécessaire de mettre en place d'autres stratégies de traitement comportemental.

Étant donné que l'un des facteurs de risque du TAG est l'exposition à des événements stressants et négatifs de la vie ou de l'environnement, toute stratégie pouvant aborder la tolérance au stress et la résilience est susceptible d'être préventive et éventuellement thérapeutique. En outre, comme de nombreux autres troubles mentaux, l'AGD présente un certain nombre de symptômes physiques, ce qui suggère qu'un traitement comprenant des éléments physiques peut présenter des avantages supplémentaires. Sur le plan scientifique, il est logique de traiter un état psycho-corporel par une thérapie psycho-corporelle. Le yoga aborde la

composante physique des problèmes de santé mentale par le biais de postures physiques, d'exercices et de la régulation de la respiration. Le yoga traditionnel, qui inclut également la composante méditative, traite également de l'autorégulation des processus de pensée et conduit à l'amélioration de la métacognition et de la conscience corps-esprit ou de l'attention. En effet, les résultats de recherche décrits dans de nombreux documents de synthèse ont montré que le yoga est efficace pour améliorer la régulation du stress, y compris la tolérance au stress, la réactivité au stress, la résilience et le stress chronique, ce qui est probablement la raison pour laquelle il montre un potentiel d'amélioration significative des états d'esprit, y compris l'anxiété, comme indiqué [dans ce document de synthèse](#) 2016. La justification scientifique du yoga comme traitement de l'anxiété a été bien élaborée [dans un récent article](#) du journal *Frontiers in Psychiatry*. Cependant, très peu d'études ont examiné le rôle du yoga en tant que traitement de l'AGD ou d'autres troubles anxieux cliniquement significatifs, tel que déterminé [dans une récente méta-analyse](#) publiée dans la revue *PLoS One*.

Le Kundalini Yoga est une pratique traditionnelle de yoga qui intègre des postures physiques, des exercices, du pranayama et de la méditation. Il comprend également de nombreuses pratiques et méditations spécifiques qui ont été recommandées pour une variété de symptômes et de conditions et est donc une pratique qui est susceptible d'être utile comme traitement thérapeutique pour des conditions spécifiques. Cet aspect a été au centre des préoccupations du [Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology](#) (GRD Center), un institut et une école de yoga thérapeutique certifiés par l'Association internationale des thérapeutes en yoga. Le GRD Center a développé des protocoles de traitement spécifiques basés sur le Kundalini Yoga pour des conditions incluant le stress chronique, le stress post-traumatique et le GAD. Un protocole de 8 semaines de Kundalini Yoga GAD a été testé chez 34 patients dans une petite étude publiée dans *l'International Journal of Yoga Therapy* qui a montré des améliorations statistiquement significatives du GAD et qui a conclu que "[Les tailles d'effet de l'intervention de Kundalini Yoga sont comparables à celles associées à la TCC pour l'anxiété](#)". Ces données préliminaires étaient essentielles pour une demande de subvention des principaux chercheurs, le Dr Stefan Hofmann du Centre pour l'anxiété et les troubles connexes de l'Université de Boston et le Dr Naomi Simon du Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School (maintenant à l'Université de New York), et moi-même en tant que co-chercheur principal du Centre national pour la santé complémentaire et intégrative (NCCIH) des National Institutes of Health.

Nous sommes reconnaissants d'avoir obtenu le financement de cette proposition du NCCIH pour un projet de recherche de 4 millions de dollars d'un essai contrôlé randomisé multisite du Kundalini Yoga pour l'AGD. Cette [recherche a ensuite été publiée](#) dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry*. Dans cette étude, les patients ayant un diagnostic confirmé de TAG ont été assignés de manière aléatoire à un traitement comportemental de 12 semaines consistant soit en une TCC pour l'anxiété (N=90), soit en du Kundalini Yoga (N=93 ; un protocole développé par le GRD Center), soit en un contrôle de l'éducation au stress (N=43). Les sujets ont rencontré des interventionnistes/instructeurs dans un cadre de groupe une fois par semaine pour des sessions de 2 heures et ont également participé à des pratiques quotidiennes à la maison. La pratique du Kundalini Yoga à domicile, d'une durée de 20 minutes, comprenait une simple séquence d'exercices physiques, notamment des flexions de la colonne vertébrale, des torsions de la colonne vertébrale, des haussements d'épaules, des roulements de cou et des flexions de la colonne vertébrale de la vache-chat. Elle a été suivie de 11 minutes de la respiration segmentée pour l'anxiété, [une méditation de la respiration avec 4 parties](#) d'inspiration et 8 parties d'expiration accompagnée d'une répétition silencieuse de mantras (par exemple Sa Ta Na Ma), créant un ratio d'inspiration/expiration de 1:2. Un pranayama prolongé à l'expiration est communément considéré comme une pratique calmante dans la tradition du yoga. Bien que la TCC ait donné les meilleurs résultats dans l'AGD avec un peu plus des deux tiers des patients présentant un taux de réponse clinique à la fin du traitement, le taux de réponse du Kundalini Yoga était d'un peu plus de la moitié des patients, les deux traitements actifs étant statistiquement supérieurs à la condition de contrôle (un taux de réponse d'un tiers). Ces données confirment que l'intervention de Kundalini Yoga représente une amélioration significative et cliniquement significative chez les patients atteints de TAG. Les auteurs ont conclu que "dans l'ensemble, la littérature disponible et nos données soutiennent que le KY peut être une intervention utile mais seulement modérément puissante pour la TAG. Toutefois, étant donné l'augmentation des coûts des soins de santé et les obstacles à l'accès à des professionnels de la santé mentale qualifiés, le yoga peut encore avoir un rôle à jouer dans la gestion de l'AGD en tant qu'intervention plus facilement accessible".

Les prochaines étapes pour faire avancer le domaine nécessitent de nouveaux essais cliniques randomisés solides sur le yoga pour les TAG dans des revues solides telles que le JAMA afin de faciliter la reconnaissance dans le domaine de la faisabilité, de la sécurité et de l'efficacité du yoga pour les TAG. Il est probable qu'une [autre étude solide](#) soit sur le point d'être publiée. Des efforts supplémentaires sont nécessaires pour mieux caractériser les composantes de la pratique du yoga qui contribuent le plus fortement à l'efficacité, les études dose-réponse et les essais de thérapie combinée associant la TCC au yoga. Nous avons déjà publié [une étude préliminaire](#) de ce type combinant le Kundalini Yoga avec la TCC (Y-CBT) et a montré que cela était efficace pour l'AGD dans un cadre clinique. Le Dr Manjit Kaur Khalsa, qui a dirigé cette étude, a [ensuite publié un livre](#) sur le Y-CBT et dirige d'autres essais pour ce protocole de traitement du yoga.

L'avenir s'annonce prometteur pour la validation du yoga comme stratégie sûre et efficace pour le traitement de l'AGD.

21 étapes de la méditation en ligne pour la première fois !

Avec le succès unitaire de nos offres en ligne pendant cette période, nous proposerons 21 étapes de méditation en ligne ! Nirvair Singh du Nouveau Mexique est le formateur principal avec les formateurs Amanbir Singh de New York, Shama Kaur d'Égypte et Siri Prakash Kaur de Bali.

C'est une occasion unique que nous avons de faire progresser la technologie de la Kundalini grâce à la technologie virtuelle. Nous étendons la capacité de descendre dans les espaces sensibles de l'esprit méditatif au-delà des frontières du temps et de l'espace. En général, nous proposons ce cours sur 7 jours. Pour soutenir l'expérience la plus efficace dans le format en ligne, nous organiserons 21 étapes de méditation sur 3 week-ends consécutifs. Dans le confort de votre propre espace de méditation à la maison, vous pourrez participer à cette expérience de méditation collective.

Voyage 1 : du 9 au 11 octobre

Voyage 2 : du 16 au 18 octobre

Voyage 3 : du 23 au 25 octobre

Ce cours est pour tout le monde ! Peu importe si vous n'avez jamais médité un jour de votre vie ou si vous êtes un formateur principal. L'expérience à travers les 21 étapes de la méditation vous offre l'opportunité de vous faire une expérience de la méditation. Chaque fois que nous retournons dans cet espace, nous recevons exactement ce dont nous avons besoin de la présence de ce moment.

Tarifs :

Tous les prix sont fournis avec le livre électronique

Prix pour les inscriptions anticipées : 519

Prix normal : 574

*Contribution consciente : 627

*L'option de contribution consciente comprend des frais supplémentaires de 108 \$. Ces 108 \$ non déductibles d'impôts sont un don qui permet de financer directement une bourse d'études pour permettre à une personne de suivre le cours. Veuillez envoyer un courriel à Priti Darshan à prtidarshan@kriteachings.org pour plus d'informations ou pour demander une bourse.

21 étapes en 21 jours

Dans l'esprit de se rassembler en tant que communauté mondiale, qui porte un amour mutuel et utilise la méditation comme un outil pour cultiver la paix intérieure, la compréhension et la guérison, nous, au KRI, aimerions vous inviter à nous rejoindre pour notre premier voyage virtuel de méditation ; **21 étapes en 21 jours**.

À partir du 9 septembre, notre équipe de formateurs, Nirvair Singh (Nouveau Mexique), Amanbir Singh (New York), Siri Prakash (Bali) et Shama Kaur (Le Caire), animeront les 21 étapes de la méditation pendant 21 jours, à raison de 11 minutes par jour. C'est 21 étapes, une étape à la fois.

Le voyage se fera via Facebook. [Cliquez ici](#) pour rejoindre le groupe. Chaque jour, pendant 21 jours, nous afficherons la méditation quotidienne que vous pourrez voir et pratiquer à votre rythme, dans l'espace sacré de votre maison. Cherchez-nous sur Facebook, et rejoignez-nous gratuitement !

21 étapes de méditation seront [présentées par le KRI en ligne cette année](#), à partir du 9 octobre. Quelle belle façon de se préparer pour le cours et de mettre au point votre capacité de méditation et de recevoir les cadeaux que cet effort apporte.

Les 21 premières personnes à s'inscrire à ce voyage seront également ajoutées à notre groupe WhatsApp où vous recevrez une inspiration quotidienne et un soutien de groupe.

Nous sommes impatients de nous lancer dans ce voyage avec vous !

Cours en ligne du KRI : Développement professionnel pour les professeurs et formateurs de yoga

Tous les webinaires sont disponibles une semaine après la retransmission en direct si vous manquez le direct. Nous effectuons une rotation dans les fuseaux horaires afin de permettre à tous les pays d'assister aux présentations en direct.

[De la crise à la communauté : Que signifie être connecté ?](#)

Rejoignez-nous jeudi 10 septembre, 12-2 EDT (New York)

- Se rassembler en tant que communauté pour créer des liens
- Explorez ce territoire dans un environnement sûr, solidaire et même ludique en mettant en scène les nuances de notre expérience personnelle dans notre conteneur collectif
- Un espace relationnel pour découvrir notre humanité commune à travers la pratique de l'écoute profonde et de la présence incarnée

Et si vous avez toujours voulu offrir des cours en ligne et avez besoin de soutien, rejoignez Natasha & Lorenz [dans leur prochain programme de mentorat](#), à l'automne 2020.

Présenté par :

Natasha et Lorenz Sell guident et facilitent les interactions en petits groupes depuis 2012. Ils sont co-fondateurs de [sutra.co](#), une plateforme logicielle conçue autour de l'apprentissage en petit groupe en ligne. Sutra soutient le Harvard

Program in Refugee Trauma, les programmes de leadership de l'UNICEF et du Presence Institute, ainsi que de nombreuses autres organisations et personnes en créant des expériences d'apprentissage en ligne qui favorisent une connexion et une communication profondes. Leur travail intègre une étude de maîtrise de la Harvard Graduate School of Education avec le travail de théorie U du professeur Otto Scharmer du MIT et les méthodologies d'Immunity To Change des professeurs Robert Keegan et Lisa Lahey de Harvard.

[Élevez votre Asana avec Sat Siri !](#)

Rejoignez-nous en direct le jeudi 17 septembre à 19h EDT (New York City)

- Comment enseigner les postures dans les formations / ateliers avec nuance, subtilité !
- Partager cette base, encourager l'amour du mouvement
- Embrassez, approfondissez les asanas dans votre propre corps

Présenté par :

Sat Siri, yogi et athlète de longue date, est une ancienne ballerine de l'Australian Ballet. Elle pratique le yoga et la méditation depuis plus de 30 ans et a terminé sa formation de professeur de Kundalini Yoga en 2003. C'est une yogini pionnière qui voyage fréquemment à l'étranger et forme de nouveaux professeurs en Australie, en Inde, au Canada et aux États-Unis. Elle est la formatrice principale pour la formation de niveau 1 du KRI.

[Le sauvetage du père : La chute et l'ascension du masculin comme quête spirituelle](#)

[El Rescate del Padre : Caída y Ascenso de lo Masculino Como una Gesta Espiritual](#)

Rejoignez-nous en direct le lundi 7 septembre à 12h, heure normale du Chili (Santiago) en Espagne

Rejoignez-nous en direct Date / heure à annoncer pour l'anglais

- La chute du père, un mythe universel dans nos cœurs
- L'archétype du rachat/sauvetage du père
- Séparer le blé de l'ivraie
- Se réapproprier les vertus pour embrasser l'avenir ensemble

Présenté par :

Gurusansar Singh est un formateur professionnel de Kundalini Yoga sous la direction de Shiv Charan Singh, musicien, poète et étudiant de Karam Kriya. Il dirige l'école internationale de Basanti Kundalini Yoga avec sa femme Gurudevta Kaur. Il s'est spécialisé dans le domaine du Mantra Naad et du Son sous la direction de Parvinder Singh Khalsa d'Amritsar. Il enseigne au niveau international en se spécialisant dans le Kundalini Yoga, le Gurmukhi, le Naad Yoga et le Karam Kriya, principalement dans les pays hispanophones et lusophones. Il a enregistré deux albums de mantras de Kundalini Yoga et écrit souvent. Il offre également des consultations spirituelles par le biais du Karam Kriya et aime les arts martiaux chinois traditionnels.

[L'histoire du Kundalini Yoga](#)

Rejoignez-nous pour une série de six semaines commençant le mardi 20 octobre de 17h à 19h (New York) au 24 novembre.

Vous souhaitez en savoir plus sur l'histoire et la philosophie du "yoga" ? Aujourd'hui, nous disposons de l'incroyable technologie du Kundalini Yoga, mais comment cette technologie a-t-elle vu le jour ? Dans cette série en 6 parties, nous plongerons nos ors dans le fleuve de l'histoire et nous aurons un aperçu de l'endroit où le "yoga" a commencé, de la façon dont il a changé et s'est développé au fil du temps, et de la façon dont il est arrivé là où nous sommes aujourd'hui. Vous serez peut-être surpris par les nombreuses significations du mot "yoga" tel qu'il était compris dans le passé. Le "yoga" est tellement plus que ce que vous pensiez savoir !

- Découvrez d'où vient la technologie du Kundalini Yoga !
- Plongez vos ors dans le vaste fleuve de l'histoire du yoga et découvrez ses origines
- Les Védas, l'histoire ancienne, le Tantra, la Bhagavad Gita & Bhakti, le Hatha Yoga et bien plus encore

Présenté par :

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certifié IKYTA, RYT-200, est un professeur de Kundalini Yoga et un universitaire indépendant qui donne des conférences sur la religion comparée, la philosophie indienne et l'histoire du yoga. Ses cours sont divertissants et instructifs, soutenus par des années d'études personnelles et académiques, et associés à des activités pratiques et des méditations pour aider à traiter les enseignements. En plus d'avoir travaillé à la NASA en tant qu'ingénieur pendant 30 ans, elle a plus de 25 ans d'expérience dans de nombreux types de yoga et de méditation. Elle a étudié le sanskrit et la philosophie indienne à l'université de Rice, à l'American Institute of Indian Studies de Pune, en Inde, et à la Divinity School de l'université de Chicago où elle a obtenu sa maîtrise. Elle continue à étudier avec des maîtres spirituels et à vivre une vie de service et de gratitude.

Mise à jour du niveau 3 2020 en ligne Mela des États-Unis et de l'UE

Un homme sage s'adapte aux circonstances, comme l'eau se façonne au récipient qui la contient". -Proverbe chinois

Après de longues délibérations, les équipes de planification de nos événements Mela de niveau 3 de l'été ont relevé les défis créés par la pandémie et ont décidé d'adapter les Melas pour passer d'une réunion en personne à une réunion en ligne.

Les Melas virtuels de trois jours se sont tenus aux mêmes dates que celles prévues à l'origine. Le nouveau format en ligne a permis aux participants de se connecter, de méditer et de se soutenir les uns les autres par le biais d'Internet. Ce changement a été accueilli avec un succès retentissant !

Quelques commentaires des participants :

"La plateforme en ligne a créé un véritable sentiment de connexion à travers les éthers, l'aura et le corps rayonnant. Nous pouvons vraiment nous connecter au niveau L3 de cette façon - c'est beau de faire l'expérience de tant d'êtres conscients et élevés" SHK du Canada

"Je n'ai pas eu à m'inquiéter. La Mela m'a tellement excitée, surtout les connexions avec les groupes de pairs et les méditations en groupe, que je suis en train de voler à travers tout ce que je porte ! NPK du Royaume-Uni.

"C'est très pratique de pouvoir faire ça en ligne ! Abordable, pratique, respectueux de l'environnement." SK de Norvège

"J'ai assisté aux melas de 2016 et 2017 - et honnêtement, l'expérience en ligne a été aussi forte, sinon plus, que la rencontre en personne. D'une certaine manière, la capacité à établir des relations entre les personnes s'est révélée plus fluide. Les gens se sont sentis moins timides, plus visibles. Les liens émotionnels ... les liens avec le cœur sont toujours aussi forts. J'ai adoré avoir ce site en ligne où je pouvais me tourner pour donner un cours de yoga dans l'heure qui suivait la fin de la journée. En outre, cela m'a donné une impression plus internationale - la participation n'était pas limitée par ceux qui pouvaient se permettre les frais de voyage et de logement". DB des États-Unis.

"En fait, c'était bien au-delà de mes attentes. La technique a très bien fonctionné et s'est déroulée sans problème. La sensation du groupe [conscience] et de l'espace partagé était étonnante ces jours-ci, et peut-être même plus forte que lors de la réunion physique". HAK de Suède

Plus de 90 personnes ont participé à ces deux Melas. En raison de l'accueil positif reçu et des avantages de la mise en ligne (coûts réduits et accessibilité plus aisée), le KRI étudie actuellement la possibilité de proposer plus régulièrement des melas en ligne.

Nous évaluons et surveillons l'évolution de la pandémie et nous continuerons à apporter les changements nécessaires aux nouveaux programmes L3 qui s'ouvrent en Asie du Sud-Est et en Chine, ainsi qu'au programme d'Amérique du Sud.

Nous tenons à remercier l'ensemble du personnel et des équipes de planification qui ont relevé ce défi et ont changé le format du Mela à la dernière minute. Nous aimerions également remercier tous les participants qui ont fait confiance, se sont adaptés et ont participé de tout cœur à ces rassemblements.

De nombreuses bénédictions,
Amrit Vela Kaur
Administrateur de niveau 3

Les spéciales de The Source

[Héros, saints et yogis](#)

Histoires de découverte de soi et de la voie du Dharma sikh

Par Shakti Parwha Kaur Khalsa et Guruka Singh Khalsa

Que signifie vivre en tant que Sikh ? En quoi ce mode de vie est-il pertinent aujourd'hui ? Dans ce recueil d'histoires personnelles facile à lire, vous trouverez des "personnes comme vous et moi" qui partagent franchement leurs expériences de découverte de soi sur le chemin du dharma sikh. Ce livre unique en son genre comprend des récits fascinants sur la vie unique de dix hommes à la conscience supérieure qui ont forgé un chemin d'apprentissage quotidien et d'excellence personnelle.

Livre physique : ~~19,95~~ \$ 13,97

Ebook : ~~\$13.99~~ \$9.79

[KRIYA](#)

Sets de yoga, méditations et kriyas classiques des premières années

Par l'Institut de recherche Kundalini

Ce merveilleux manuel contient de nombreux kriyas inédits datant des premières années de l'arrivée de Yogi Bhajan aux États-Unis, comprenant plus de 100 méditations, dont des visualisations, des praanayams, des méditations silencieuses et des méditations avec mantra

Livre physique : ~~29,95~~ \$ 20,97

Les ventes de liquidation se poursuivent pour les DVD

[Les CD audio](#) avec mantras et tous [les DVD produits par KRI](#) bénéficient toujours de remises importantes de 60 % et 70 % chez La Source au cours du mois de septembre. Consultez vos favoris.
