



# 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)

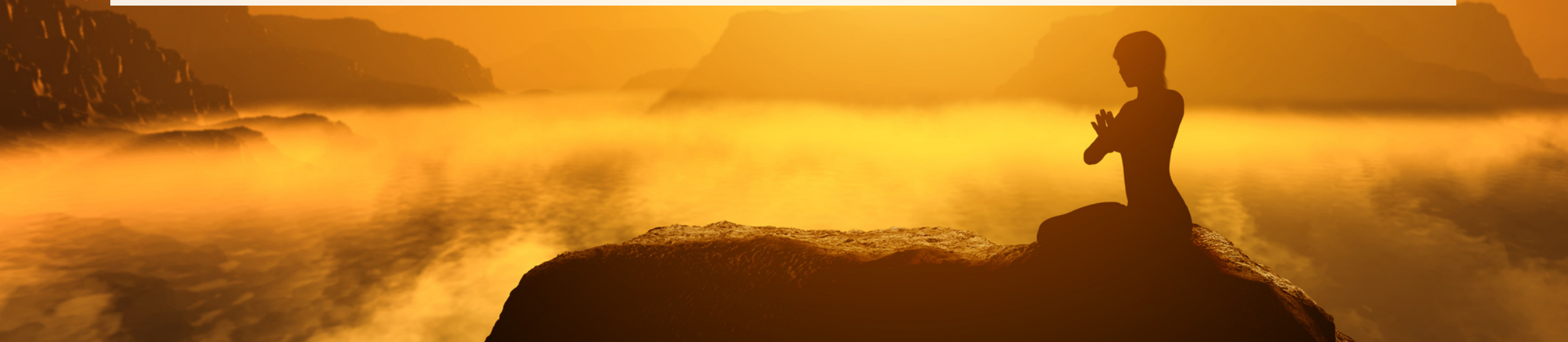


## LE PROGRAMME

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 cédon**s 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 yoguïque 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.



# 16 MODULES POUR EXPLORER...

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET SPIRITUEL

- Retrouver son Soi authentique
- Découvrir ses valeurs et ses vertus
- Trouver sa voie, définir sa destinée
- 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 éliminer ou réduire les pulsions addictives (craving) et leurs conséquences

## 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 dépendances

## **AUX PROFESSIONNEL.LE.S DE SANTÉ, COACHS SANTÉ, NATUROPATHES ET THÉRAPEUTES POUR :**

- Approfondir leurs connaissances sur l'addiction et ses origines
- Apporter des outils complémentaires à leurs patients

## **A TOUTE PERSONNE SOUHAITANT :**

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



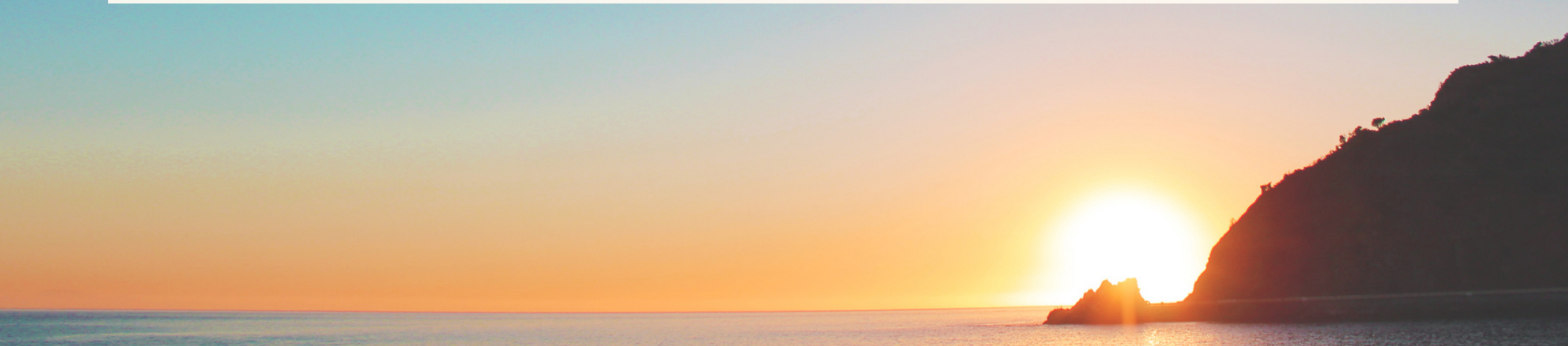
## TÉMOIGNAGES

"J'ai beaucoup appris de ce programme qui est très complet et ouvre de nombreuses portes pour changer les choses, se réconcilier avec soi-même et donner un vrai sens à sa vie. j'ai réussi sans effort à mettre fin à quelques unes de mes addictions et retrouver une dynamique de vie positive et épanouissante".

SL

"J'ai suivi le programme Beyond Addiction en 2023 et je le conseillerai à chaque personne souhaitant se libérer de ses addictions. Grâce aux intervenants, aux partages et soutien du groupe, j'ai mis en lumière ce que j'avais besoin de réaliser dans ma dépendance à la cigarette ce qui m'a permis d'arrêter de fumer. Aujourd'hui je suis non-fumeuse, bien mieux dans ma peau et dans ma vie. Merci!"

AV



## **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*



## 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.

[satdharamkaur.com](http://satdharamkaur.com)

[beyondaddiction.ca](http://beyondaddiction.ca)

## 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](http://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](http://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 réussis 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](http://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](http://yogalarcmiraculeux.com)

## **RESERVEZ VOTRE PLACE**

**COMPLÉTEZ LE FORMULAIRE EN LIGNE :**  
[HTTPS://FORMS.GLE/5PJ43GF7QTZVKLWH9](https://forms.gle/5PJ43GF7QTZVKLWH9)

**EFFECTUEZ UN VIREMENT DE L'ACOMPTE DE 225€ 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](https://www.helloasso.com/associations/kundalini-yoga-pour-la-sante-et-le-bien-etre)

LE PAIEMENT DU PROGRAMME SE DIVISE ENTRE

- FRAIS D'ENSEIGNEMENTS (725€ EARLY BIRD AVANT LE 24/01/2024, 825 € TARIF NORMAL)
- FRAIS D'HÉBERGEMENT (165€ EN CHAMBRE, 125€ EN TENTE)

POUR LES RÈGLEMENTS ÉCHELONNÉS DES FRAIS D'ENSEIGNEMENT:  
225€ pour l'acompte, 250€\*/300€ au 1er mars puis 250€\*/300€ au 1er avril.  
\*TARIF EARLY BIRD

Paiement pour l'hébergement à réaliser au plus tard le 1er mai 2024

**CONTACT POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE :**  
**E-MAIL :** BEYONDADDICTIONFRANCE@GMAIL.COM  
**TÉLÉPHONE :** 06 58 69 81 16