

Bija Kriya Yoga



KRIYA HATHA YOGA

MARDI: de 18h à 19h45

JEUDI: de 12h15 à 13h30

VENDREDI: de 9h30 à 10h45

+ Séance privée sur RDV

Le **Kriya Hatha Yoga de Babaji**, est une pratique traditionnelle qui intègre les asanas (positions), les bandhas (verrous énergétiques) et les mudras (les gestes) afin de **stimuler** de manière **consciente** le flux du prana (**énergie vitale**) dans le **corps et l'esprit**. Pratiquer le Kriya Hatha Yoga permet de **renforcer et de libérer les canaux énergétiques** dans lesquels un blocage ou une mauvaise circulation de ce flux se reflète dans le corps comme un manque de flexibilité, une tension émotionnelle ou au niveau spirituel comme un manque de communication avec notre **part divine**.

C'est cette absence, souvent appelée **Avidya** (ignorance) ou **Maya** (illusion) est la principale cause de nos souffrances. Sa suppression par le Kriya Hatha Yoga correspond à la **libération** (moksha) de cette souffrance et à notre ré-union (Yoga) à **notre part divine**.

Ce processus vous invite à la **réalisation de SOI...**

Bija, 55 rue Chaussade
43000 Le Puy en Velay
Infos & réservation
Délizia 06.18.54.11.04
bijakriyayoga.com

