



KRIYA YOGA de BABAJI



L'art scientifique de la réalisation du Soi

Séminaire de 1ère initiation

Samedi 3 & dimanche 4 avril à Marsannay-La-Côte (21160)

Dimanche 23 & lundi 24 mai à Marsannay-La-Côte

Samedi 10 & dimanche 11 juillet à Echannay (21540)

Samedi 11 & dimanche 12 septembre à Echannay

Les dimanche 17, 24 et 31 octobre à Echannay

Conférence d'introduction + méditation la veille du 1er jour, sur place de 19h30 à 21h

Pour participer, veuillez me contacter et télécharger la fiche d'inscription sur mon blog.

Joie et lâcher-prise avec le kriya hatha yoga

Expérimentation des asanas de la série des 18 postures du Kriya yoga de Babaji.

Idéal en complément de l'initiation (avant ou après) et pour celles et ceux qui souhaitent simplement pratiquer cette série sans nécessairement embrasser la voie du Kriya Yoga.

Dimanche 14 mars, 9h30-12h30, Echannay (21540)

Samedi 4 septembre, 9h30-16h30, Echannay

Mantra Yagna "Ouverture du cœur et transmutation"

Chant autour d'un feu consacré

Dimanche 14 mars, 14h-16h30, Echannay (21540)



Cédric Mantégna "Vivekananda"

<https://info-yoga.over-blog.com>

cedricmantegna@msn.com

06 88 39 47 29



Kriya Yoga de Babaji

ou "L'art et la science de la réalisation du Soi"

"La quantité de bonheur dans notre vie est directement proportionnelle à notre discipline", nous disent les yogasiddhas, maîtres intemporels du yoga.

Dans le contexte du yoga, cette discipline inclut tout les efforts que nous faisons pour nous rappeler qui nous sommes et pour lâcher prise sur ce que nous ne sommes pas. Cela revient à reconnaître les causes de la souffrance et la source de la joie.

Pour cela, le pratiquant du Kriya Yoga de Babaji aura à sa disposition un ensemble de techniques pour inviter la conscience aux niveaux physique, émotionnel, mental, intellectuel et spirituel.

Ces techniques sont divisées en 5 branches et agissent en synergie pour une évolution harmonieuse, progressive et certaine :

-**Kriya Hatha Yoga** : ensemble de 18 postures pour la détente, la paix, la vigilance et la fluidification des centres d'énergie.

-**Kriya Kundalini Prananyama** : puissante technique de respiration divisée en 6 phases pour stimuler, faire circuler et sublimer l'énergie de façon à libérer et manifester de plus en plus votre énergie et conscience potentielles.

-**Kriya Dhyana Yoga** ou "L'art scientifique de la maîtrise du mental" pour alléger l'inconscient, développer la concentration, le discernement, l'intuition l'amour inconditionnel et faciliter la réalisation du Soi.

-**Kriya Mantra Yoga** : répétitions de sons subtils pour dynamiser et purifier les centres psychiques, apaiser l'esprit, développer l'intuition et se libérer des tendances subconscientes habituelles.

-**Kriya Bhakti Yoga** : cultiver l'aspiration pour le divin et le sacré par des lectures, chants, pèlerinages et cérémonies. Le coeur ardent, cultiver aussi cela au travail, lors des activités quotidiennes et à chaque instant.

Le Kriya Yoga de Babaji est un yoga intégral destiné à toute personne sincère.

La pratique comprend 144 techniques enseignées en 3 séminaires d'initiation.

Les techniques fondamentales sont transmises dès la 1ère initiation.

Les enseignants se rendent disponibles pour répondre à toutes vos questions et vous soutenir dans votre pratique.

Les rencontres entre pratiquants sont encouragées pour se soutenir mutuellement et pour partager en toute honnêteté.

Bienvenue au Kriya Yoga de Babaji !