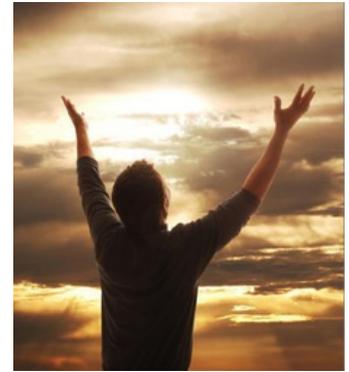




## ÉLEVER SON ÉTAT DE CONSCIENCE... À VOLONTÉ

Nous attirons les gens  
et les événements  
en affinités avec soi  
\* ILLUMINER LE SOI \*



**Purification, harmonisation et activation des 7 chakras**  
4 grandes Voies de la Réalisation + 5 corps + 3 techniques majeures

**100 heures** créditées  
à la Formation de Professeur de  
Kriya Hatha Yoga

**[CLIQUER ICI POUR VOIR L'INVITATION ET  
LES MODALITÉS D'INSCRIPTION](#)**

### **Notre perception de la vie change selon notre niveau de conscience**

Alors, notre expérience de la vie change totalement selon notre état de conscience.

- Si notre état vibratoire est bas, nous connectons avec toutes les misères terrestres.
- Si notre état vibratoire est élevé, nous connectons avec la beauté, l'amour et la joie.

### **Notre vie entière change et s'aligne avec notre état de conscience**

Pour traverser cette vie avec plus de légèreté, il nous faut vider les bagages anciens, libérer les blocages, les nœuds et les ombres qui empêchent une circulation harmonieuse à travers les « roues de vie » de notre corps subtil : Nos portes spirituelles.

**Comment faire ?** Intervenir directement à la source : Décoder l'état de chacun de nos centres psycho-énergétiques, nos chakras, et pratiquer des moyens concrets de purification et d'élévation vibratoire dont l'efficacité a été notée et reconnue depuis plus de 5000 ans.

**[Voir sur YouTube l'INTRODUCTION :](#)**

**Élever son état de conscience...**  
**À volonté !**

<https://www.youtube.com/watch?v=iaSSzRRAGA>



## **BUT DE L'ATELIER : « Élever son état de conscience... À volonté ! »**

Purifier, harmoniser et activer nos vortex énergétiques afin que chacun de nos 7 principaux chakras remplisse parfaitement son rôle et atteigne son pouvoir maximal.

---

### **Objectifs**

1. Connaître, et reconnaître à volonté, l'état de nos centres psycho-spirituelle, l'état de nos 7 principaux chakras : Le niveau de nos 7 états de conscience.
  2. Apprendre et pratiquer les trois grandes techniques qui favorisent la purification, l'harmonisation et l'activation de chacun de nos centres d'énergie, nos roues de vie.
  3. Posséder un guide personnel de techniques pour harmoniser nos chakras.
- 

### **Moyens utilisés : Pour chacun des 7 principaux chakras +++**

1. Décodage de l'état actuel des chakras à l'aide de l'écoute, du discernement et de questions précises. Identification des besoins et actions à poser pour des vortex.
2. Purification par des étirements spécifiques de nettoyage (Hatha Yoga) + Mouvement libérateurs + Activation ciblée et équilibrage des centres d'énergie.
3. Contrôle et intensification des chakras à l'aide des techniques énergétiques + Direction consciente de l'énergie + Respiration (Pranayama) + Sons (Mantra) + Gestes (Mudras).
4. Connection subtile au champs vibratoire de nos portes spirituelles : Méditation + Visualisation + Douceur + Couleur + Senteur = Multiplication des bienfaits + Harmonisation.
5. Sélection des actions et des techniques spécifiques à privilégier pour ré-harmoniser ses chakras = Posséder un plan d'actions et une pratique personnalisée à ses besoins actuels.

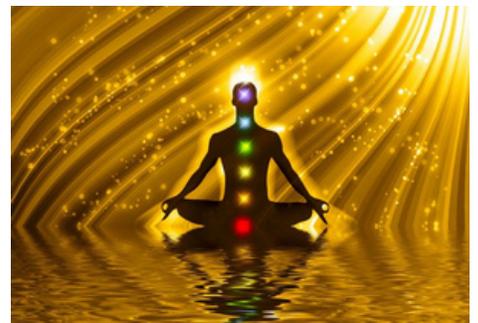
**ATTENTION** : Tous les participants repartiront avec une pratique personnalisée et des moyens concrets pour répondre aux besoins spécifiques de ses chakras.

---

## **Activation harmonieuse des centres psycho-énergétiques**

### **RÉSULTAT ⇒ Pouvoir maximal des Chakras harmonisés**

- 1<sup>er</sup> Chakra : Survie + Peur ⇒ Sécurité + Goût de vivre  
2<sup>e</sup> Chakra : Négativisme + Conflits ⇒ Satisfaction + Harmonie  
3<sup>e</sup> Chakra : Avidité + Faiblesse ⇒ Abondance + Puissance  
4<sup>e</sup> Chakra : Solitude intérieure ⇒ État d'Amour + CommUnion  
5<sup>e</sup> Chakra : Enfermement ⇒ Écoute + Expression de sa voie  
6<sup>e</sup> Chakra : Illusion ⇒ Discernement + Maitrise  
7<sup>e</sup> Chakra : Souffrance ⇒ Conscience/Connaissance + Joie  
Plus : Mon plan d'Actions & Ma pratique personnalisée ☺



**Où : Ashram du Kriya Yoga**  
196, Rang de la Montagne,  
St-Étienne de Bolton, QC,  
J0E 2E0  
(45 min. de Montréal)

**Quand** : Du mardi 30 juillet, 18h  
Au dimanche 4 août, 16h

**Coût** : 5 jours + 5 soirs : 595\$

Hébergement + nourriture :  
80\$ par jour = 400\$ + Tx

Total : 995\$+ Tx



**\* SPÉCIAL DE LANCEMENT \***

**Enseignement + Hébergement + 3 repas/jour**

**Avant le 1<sup>er</sup> avril : ~~995\$~~ = 895 \$ +Tx**



**[CLIQUER ICI POUR : INSCRIPTION & MODE DE PAIEMENT](#)**

[ou contactez-moi](#)

Courriel : [js@caprealisation.com](mailto:js@caprealisation.com)

Tél. : (514) 571-4153

**Josée Sylvestre - JnanaShakti, Yogacharya du Kriya yoga de Babaji pour le Québec**



Connectée au yoga dès l'âge de 7 ans, par l'intermédiaire de sa mère qui, à l'âge de 80 ans pratiquait encore. De nature aussi mystique que lucide et joviale, ses plus lointains souvenirs la ramènent à la priorité de sa vie qui a toujours été l'ouverture et l'élargissement de conscience. Psychosociologue, spécialiste en formation et en développement organisationnel depuis 25 ans, elle s'est aussi dotée de très nombreuses certifications de relation d'aide, de coaching et de soins thérapeutiques. En 2006, le Satguru Babaji Nagaraj répond à sa demande et vient à elle. Dès lors, elle pratique intensivement les puissantes techniques du Kriya yoga et remplit de rigoureuses conditions avant d'être reçue professeur en 2009, puis nommée Acharya avec l'autorisation et la responsabilité d'offrir l'Initiation au Kriya yoga de Babaji à tous ceux qui le désirent. C'est ainsi qu'elle vous accompagne sur le chemin de l'ultime Réalisation du Soi.

Également créatrice inspirée de nombreuses techniques de décodage pour la connaissance de soi, elle a développé une véritable expertise afin d'aider chacun à retrouver l'étincelle qui brille déjà à l'intérieur de soi jusqu'à l'amplifier et la faire rayonner à l'extérieur de soi. Elle propose aussi des pratiques et des soins personnalisés visant à répondre aux aspirations de Réalisation de chacun, tant professionnel personnel, que spirituel. En 2008, elle fonde son entreprise CAP Réalisation et offre depuis des interventions en entreprises, des formations de groupe, du coaching et des soins individuel, en présentiel et sur le WEB.

Courriel : [js@caprealisation.com](mailto:js@caprealisation.com)

Tél. : (514) 571-4153

## BÉNÉFICES DES PRATIQUES : « Élever son état de conscience... À volonté ! »

1. **Sortir de la peur et de la survie** : Capter et utiliser la Force pour se lever avec confiance
2. **Nettoyer les conflits** : Célébrer mes sens et jouir d'une existence harmonieuse
3. **Cesser la procrastination et l'égoïsme** : Détenir le pouvoir sur ma vie
4. **Dissoudre les jugements** : Accueillir ce que je porte, aimer ce qui est
5. **Taire les doutes** : Entendre la Voix, trouver et suivre ma Voie
6. **Quitter l'illusion** : Déchirer le voile et percevoir la Réalité
7. **Émerger de l'inconscience, souffrance de la séparation**

**CONNAÎTRE L'UNION  
MANIFESTER LA JOIE**

### HORAIRE 2019

#### **Mardi 30 juillet**

18h00 Arrivée  
18h30 Souper  
20h00 Conférence :

*Les corps physique et énergétique : Décodage & Purification & Optimisation*



**Purification, Harmonisation et  
Activation des 7 Chakras**

EN UTILISANT :

- Les 3 techniques majeures
- Les 5 corps
- Les 4 grandes Voies de la Réalisation

#### **Mercredi 31 juillet**

7h30 Sadhana  
8h00 Petit-déj  
9h00 1<sup>er</sup> Chakra  
12h00 Lunch  
14h00 2<sup>e</sup> Chakra  
17h00 Sadhana  
18h00 Souper  
20h00 Conférence :

*Le corps mental : Pensées & Réactions*



#### **Vendredi 2 août**

7h30 Sadhana  
8h00 Petit-déj  
9h00 5<sup>e</sup> Chakra  
12h00 Lunch  
14h00 6<sup>e</sup> Chakra  
17h00 Sadhana  
18h00 Souper  
20h00 Conférence :

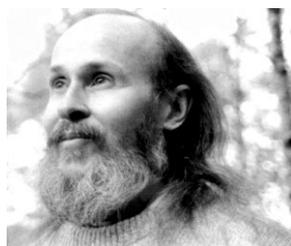
*Le corps spirituel : L'accès aux plans subtils*



#### **Jedi 1<sup>er</sup> août**

7h30 Sadhana  
8h00 Petit-déj  
9h00 3<sup>e</sup> Chakra  
12h00 Lunch  
14h00 4<sup>e</sup> Chakra  
17h00 Sadhana  
18h00 Souper  
20h00 **Conférence par MG Satchidananda**

*Le corps Intellectuel : Contribution des Sages*



#### **Samedi 3 août**

7h30 Sadhana  
8h00 Petit-déj  
9h00 7<sup>e</sup> Chakra  
12h00 Lunch  
14h00 7<sup>e</sup> + 6<sup>e</sup> + 5<sup>e</sup>  
17h00 Sadhana  
18h00 Souper  
20h00 Conférence :

*Élévation de conscience : Cadeaux & Pièges*



#### **Dimanche 4 août**

7h30 Sadhana  
8h00 Petit-déj  
9h00 7<sup>e</sup> + 4<sup>e</sup>  
12h00 Lunch  
14h00 *Finalisation de sa pratique personnelle*  
16h00 Au revoir...



#### **HEURES CRÉDITÉES KHY**

72h Formation : 5 jours+ soirs  
28h Pratique individuelle

**100h = Total d'heures créditées**

Pour la Formation de professeur du  
**Kriya Hatha Yoga**