ANTHAR KRIYA YOGAM



INITIATION AU SECOND DEGRÉ et weekend de retraite du 11 au 13 juin 2027 à l'ashram du Québec

Les étudiant(e)s du Kriya Yoga sont invité(e)s à participer à une retraite et à une initiation au 2ieme degré à l'Ashram du Kriya Yoga situé près du Mont Orford, à St-Etienne de Bolton, à une heure de Montréal. Durant cette fin de semaine nous apprendrons comment intégrer le Kriya Yoga dans la vie quotidienne

Cette formation, pour être efficace, doit être donnée dans un environnement naturel, loin des préoccupations quotidiennes pour une période prolongée. L'initiation aux mantras exige plus particulièrement un environnement sanctifié par des activités spirituelles telles le feu et les chants.

La fin de semaine comprendra des activités variées: une formation à de nouvelles techniques de pranayama et de méditation, un jour de silence, la pratique en groupe des postures de yoga, des chants autour d'un feu sacré, des conférences sur le Kriya Yoga. Il y aura aussi la marche et la méditation dans la forêt. La formation atteindra son apogée avec une initiation individuelle aux puissants "bija" (semence) mantras. Il y aura aussi des temps libres pour apprécier la beauté et la paix de cet endroit extraordinaire avec sa vue panoramique du Mont Orford, un lac privé, avec 80 acres de forêt, des sentiers et la faune pour nous accompagner.

L'anthar kriya yogam vous révèlera comment intégrer la pratique du Kriya Yoga dans toutes vos activités: pendant les repas, le travail, et même pendant le sommeil. L'art de vivre du Kriya Yoga nous permettra de nous débarrasser des entraves et des mauvaises habitudes. Cette fin de semaine accroîtra votre appréciation de la Divinité manifestée sur les cinq plans de l'existence.

196 rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman, Québec, Canada J0E 1P0 - Tél.: (450) 297-0258 Fax: (450) 297-3957,
Courriel: **info@babajiskriyayoga.net**, Site Internet: **www.babajiskriyayoga.net**

PROGRAMME

Vendredi soir le 11 juin, 2027

18h: Arrivée à l'Ashram du Kriya Yoga de Babaji.

19h: Souper

20h30: Introduction et Méditation de groupe.

21h30: Période de repos.

Samedi le 12 juin, 2027

5h: L'éveil

5h30: Rencontre à la salle de réunion. La formation et la pratique de plusieurs nouvelles techniques de pranayama.

7h: Début d'une période de 24 heures de silence. La pratique en groupe de Kriya Kundalini Pranayama et de Kriya Dhyana (méditation)

7h30: La pratique en groupe des postures de yoga.

8h30: Le petit déjeuner

9h à 11h: Temps libre

11h: Formation aux techniques psycho-physiques, les bandahs et les mudras pour éveiller les chakras et pour énergiser le corps

11h30: Méditation sur le récit de Babaji « Qui suis-je? »

12 h : Les obstacles à la conscience continuelle selon Patanjali. L'utilisation des autosuggestions.

13h00: Le dîner, préparé selon les principes macrobiotiques et végétariens

14h: Un atelier "Comment lâcher-prise sur les émotions qui nous dérangent dans notre vie quotidienne".

15h à 16h: Une formation sur plusieurs techniques de méditation; pendant les activités, pendant la marche, et d'autres pour nous permettre de voir le "prana" et les auras, et de faire disparaître les nuages dans le ciel.

16h: L'initiation à la pratique de "Yoga Nidra"; la méditation pendant le sommeil, le repos yoguique.

17h: Une conférence sur la signification d'un mantra yagna et sur la science du mantra yoga. L'organisation d'un "mantra yagna" (les chants autour d'un feu sacré).

18h: Le souper

19h30: Conférence "Comment intégrer le Kriya Yoga dans la vie quotidienne".

20h30: La pratique en groupe de Kriya Kundalini Pranayama et Dhyana.

21h30: Période de repos.

Dimanche le 13 juin, 2027

5h: L'éveil

5h30: Rassemblement à la salle de réunion pour pratiquer ensemble les techniques de pranayama et de méditation.

7h30: La consécration et la fin de la période de silence. Le début des chants autour du feu sacré utilisé pour le mantra yagna. Des équipes de 2 à 3 personnes se remplaceront toutes les heures jusqu'à 14 h, et elles se purifieront et se prépareront pour l'initiation aux mantras des chakras et au mantra de leur choix correspondant à un des divers aspects de la Divinité.

7h30: La pratique en groupe des postures de yoga

8h30: Le petit déjeuner

8h à 14h: L'instruction individuelle aux puissants "bija" mantras, et la pratique individuelle de la méditation et du mantra yoga.

14h: La fermeture du feu sacré

14h: Le souper, suivi par une discussion et les appréciations

16h: Départ pour Montréal

Contribution suggérée : est de 420$ + taxes, incluant les frais de gîte pour deux nuits et cinq repas.

RÉSERVATONS: Contacter MG Satchidananda
196, rang de la Montagne, C.P. 90
Eastman (Québec) J0E 1P0
Téléphone: 1-888-252-9642
Télécopie: (450) 297-3957
Courriel**: info@babajiskriyayoga.net**

Un dépôt non-remboursable de 75$ sera nécessaire pour réserver votre place. Le nombre de places est limité donc il est recommandé de faire vos réservations le plus tôt possible.

EXIGENCES: Seules les personnes ayant déjà été initiées aux techniques de Kriya Kundalini Pranayama et de Dhyana peuvent assister à cette fin de semaine.

MATÉRIEL À APPORTER: Des souliers et des vêtements appropriés pour la saison, un cahier pour prendre des notes et enregistrer ses méditations, des articles personnels de toilette, des vêtements chauds et des bottes. Cinq repas seront servis pendant la retraite: trois le samedi et deux le dimanche. Il y a des lits confortables et la literie sera fournie. Des coussins zen seront à votre disposition.

ITINÉRAIRE à partir de Montréal from Montreal: Traversez le pont Champlain. Prenez l'autoroute des Cantons de l'Est (autoroute 10), pendant environ 55 minutes jusqu'à la sortie #100. Tournez à droite et roulez quelques cinq kilomètres jusqu'au village de St-Étienne de Bolton. À la fourche devant l'église, gardez la droite et gravissez le rang de la Montagne sur presque 1 kilomètre. En haut de la côte, juste après que la route pavée change en gravier, tournez dans la première entrée à votre droite, au 196 rang de la Montagne, St Etienne de Bolton, Quebec, J0E 2 E0. On peut lire sur l'arche au-dessus de l'entrée: "Kriya Yoga Ashram de Babaji". Vous apercevrez une grande maison grise et blanche. Le numéro de téléphone est le (450) 297-0258.

Transport de l'aeroport : Lorsque vous avez vos réservations d'avion, vous pouvez réserver une place dans la navette de l'aéroport de Montréal (YUL) à la ville de Magog, située à 15 minutes de l'ashram, où nous viendrons vous chercher. Les réservations sur www.aeronavette.ca au moins 3 jours avant le vol, idéalement. Vous pouvez acheter un billet aller-retour pour 120 dollars canadiens, environ 80 euros.

Envoyez-nous votre itinéraire de vol quand il est prêt. Appelez-nous au 1-888 252 9642 avant de monter dans la navette