

# Om kriya babaji

nama aum

## Programme Intensif de Hatha Yoga

Shivadas Cyril Bernard & M. Govindan Satchidananda

du 03 juillet (fin d'après midi) au 15 juillet (matin), 2020 au Québec

### Kriya Hatha Yoga Intensif

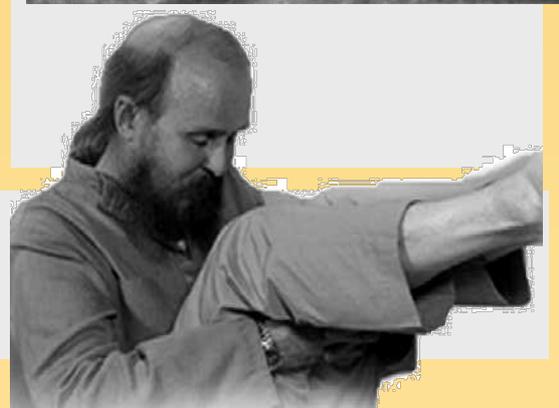
Une formation intensive en résidence de 12 jours en préparation d'une année de travail personnel et 300 heures de pratique donnant droit à un Certificat d'enseignant & à l'inscription à la fédération francophone du Yoga.

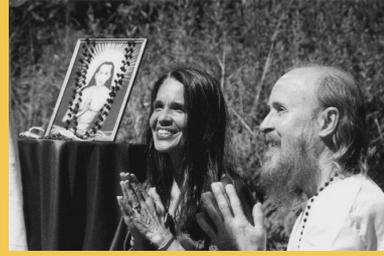
En tant qu'étudiants du Kriya Yoga de Babaji vous êtes cordialement invité à devenir professeur du Kriya Hatha Yoga de Babaji. Un des meilleurs moyens d'approfondir votre pratique et de servir les autres est d'enseigner cet art scientifique et merveilleux qu'est le Kriya Yoga. La formation pour professeur a été conçue de telle manière qu'elle vous permet d'effectuer les 200 heures requises par la Yoga Alliance afin d'obtenir un certificat international. Un manuel de 250 pages accompagne le programme. A la suite d'une résidence de 11 jours de pratique intensive, les étudiants débiteront une année d'étude et d'enseignement durant laquelle ils devront effectuer certains exercices pratiques. Le programme vous permettra non seulement de remplir les conditions requises mais il favorisera également votre bien être personnel et votre croissance spirituelle.

Ce programme est pragmatique; il est centré sur la transformation personnelle tout autant que sur l'acquisition des compétences professionnelles. Pour être admis, les étudiants doivent pratiquer le Kriya Yoga, avoir suivi les initiations de premier et de second niveau et pratiquer quotidiennement. Ils doivent en outre pratiquer le Hatha Yoga depuis deux ans au minimum. Il s'agit d'un programme de pratique intensive et tous les participants doivent être en bonnes conditions physique et émotionnelle.

Les 11 jours de résidence comprennent un travail en profondeur sur la mécanique des 18 asanas du Kriya Hatha Yoga, de leurs bienfaits physiques, de la théorie qui justifie la sélection des asanas et des phénomènes énergétiques liés à la pratique des postures. Cinquante asanas supplémentaires seront explorées et intégrées à la pratique. Le programme met l'accent sur la Philosophie du Yoga à travers l'étude des Sutras de Patanjali. Il comprend également une étude approfondie de l'énergie, du prana et du corps subtil, ainsi que l'étude et l'enseignement des bandhas, pranayama et méditations. Douze heures de cours sont consacrées au rapport entre l'anatomie et la physiologie du corps humain et la pratique et l'enseignement du Hatha Yoga.

Le programme comprend l'acquisition de techniques d'enseignement: Comment modifier une posture pour un problème spécifique, des fins thérapeutiques ou des limitations personnelles; comment guider la respiration; comment travailler avec les lignes d'énergie; comment équilibrer l'intensité et la relaxation. Vous commencerez à développer votre voix de professeur en approfondissant votre expérience intérieure du Hatha Yoga.



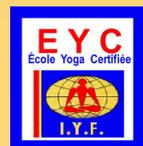


**Pour obtenir leur certificat les étudiants doivent être capables d'exécuter les postures avec précision et présence, avoir les compétences requises pour enseigner en démontrant une attitude yogique, et remplir les conditions suivantes:**

- Condition 1: -12 jours de résidence à l'ashram =115 hrs
- Condition 2: -Enseigner un cours par semaine (1h30) pendant 10 mois = 60 hrs
- Condition 3: -Pratiquer la sadhana quotidiennement, incluant les 18 postures
- Condition 4: -Tenir un journal personnel d'une sadhana quotidienne, incluant la condition 3, tenir une journée de silence par mois et inscrire vos méditations, vos réflexions et vos observations sur votre propre comportement (à soumettre) = 40hrs
- Condition 5: -Initiation au Kriya Yoga de Babaji de niveau 1 & 2 = 30hrs
- Condition 6: -Etudier la traduction de M.Govindan des Sutras de Patanjali et la Baghavad Gita. Vous devez compléter un questionnaire sur vos réflexions (à soumettre) = 25 hrs

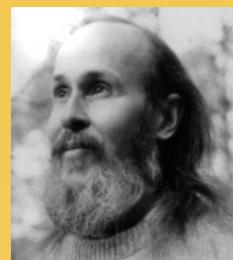
Total des heures créditées = 300 heures

- Également Requis: -Un examen final  
-Pratiquer les enseignements
- Formation Avancée de Kriya Yoga donnant droit à un certificat 500 heures



## Les Enseignants

**M. Govindan Satchidananda** est l'enseignant spirituel du Kriya Yoga de Babaji. Il est le fondateur et le président de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga, organisation à but non-lucratif. Depuis 1990, il donne des séminaires d'initiation aux 144 Kriyas du Kriya Yoga de Babaji. Il a enseigné le Kriya Yoga à plus de 12 000 personnes dans le monde entier. Il est le fondateur et le directeur des Éditions Kriya Yoga de Babaji, et également, l'auteur de plusieurs livres et de nombreux articles sur la philosophie du Yoga et la sadhana. Il transmet avec profondeur et précision les techniques qu'il pratique depuis plus de 40 ans.



**Shivadas** quitte la France à l'âge de 20 ans pour pratiquer et étudier le Yoga à la Réunion. C'est le début de plusieurs déplacements à travers l'Europe et l'Inde pour suivre des formations en énergétique et dans plusieurs écoles de yoga (Sivananda, Yoga Chronobiologique, Vijnana Kala Vedi) et de thérapies manuelles.

En novembre 2004, Satchidananda l'initie au Kriya Yoga. Il reconnaît Kriya Babaji comme son Ishwara.

Rejoindre l'ordre des acharyas est pour lui le moyen de retransmettre avec humilité ce qu'il considère être le « trésor de l'humanité. »

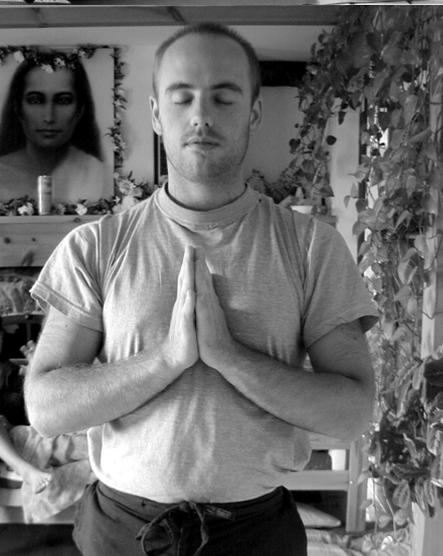
Pendant 12 ans, il enseigne le Yoga à temps plein en Martinique.

Il ouvre en 2019 un cabinet ainsi qu'un nouveau centre de Kriya Yoga en France « La Source du Soi » à Dijon, ce qui lui permet d'enseigner et de donner des soins de thérapies manuelles.



**Laurier-Pierre Desjardins D.O.**, est un yogi, un ostéopathe très réputé, et également professeur d'ostéopathie. Chaque année, il donne des cours d'anatomie fonctionnelle avancée pour des écoles de Yoga importantes au Canada et en Allemagne. Il pratique le Kriya Yoga de Babaji depuis 25 ans et a développé un cours d'anatomie spécifique au Kriya Yoga de Babaji. Grâce à sa connaissance approfondie du corps et sa conscience intuitive, les étudiants apprennent à approfondir leur pratique des postures en fonction de leurs limites respectives. Vous approfondirez également votre compréhension et votre expérience de la flexibilité, la souplesse, la laxité et la force. Il explique le fonctionnement de la respiration et comment la libérer. Il explique en détails quoi faire lorsqu'il y a un problème dans le corps: comprendre les blessures et la réhabilitation.»





## Programme quotidien:

Enregistrement & Introduction le 3 juillet à 19h  
fin de l'intensive le 15 juillet 10h

3 juillet au 15 juillet 2020

Sadhana du matin: 6h à 8:30

Premier cours: 10:30 à 13h

Deuxième cours: 15h à 18h

Sadhana du soir: 18:15 à 19h

Conférences: 20h30 à 22h

### Éléments inclus dans les 12 jours intensifs:

Philosophie du Yoga et Philosophie du Kriya Yoga

Les Sutras de Patanjali et les 8-membres du Ashtanga Yoga

Les trois étapes de la pratique et les six étapes du Ashtanga Yoga

Philosophie du Kriya Hatha Yoga

Principes de la pratique des asanas

Comprendre et travailler avec le prana

Pratique et enseignement des pranayamas (respiration complète; ujjayi; kapalabhati; Nadi Shuddi, etc)

Ouvrir le corps– se centrer et inviter le corps au mouvement

Pratique de 50 postures supplémentaires, enseignées en série

Théorie de la pratique et de l'enseignement des 18 Kriyas asanas

Pratique approfondie des 18 postures

Synthèse des différents aspects en un tout qui est le yoga

Vivre l'intensité pour créer l'expérience (+ de 10 heures de cours et de pratique par jour)

Karma yoga (enraciner Shakti, l'expérience sensorielle de notre sadhana )

Techniques pédagogiques: Rectifier une posture, guider la respiration, les lignes d'énergies, la limite.

Guider les 18 postures dans les cinq phases

Adapter et modifier les postures en fonctions des nécessités particulières

Aspects psycho-spirituels des postures

Anatomie et Physiologie

Identifier les flexions et les extensions musculaires pour chacune des 18 postures, la structure et le relâchement.

Bienfaits physiques des 18 postures

Comment évoluer dans le Hatha Yoga

Postures avancés

Postures de base et indications thérapeutiques

Le corps subtil: Kundalini, chakras et nadis

Philosophie II : Vous pensez que le corps crée la Conscience?

Discrimination: La clef qui transforme le karma en dharma

Vivre le quotidien sans effort: l'enseignement de l'advaita védantique"

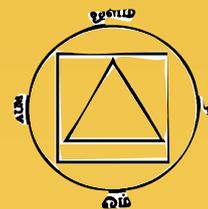
Enseigner la méditation: Hamsa et yoga nidra et d'autres

Développer votre voix d'enseignant de Yoga

Pratique de l'enseignement

Crée vos propres cours

“Demandez-vous si vous êtes intéressé  
à partager le Kriya Hatha Yoga  
avec les autres.”



Passer de la pratique à l'enseignement du Yoga requiert certaines compétences. Toutes peuvent être développées excepté la plus importante: le désir de partager. Partager signifie aimer, c'est dans cet état d'amour que tout le reste trouvera son origine. Il a été dit que quiconque aime et est aimé peut être un bon enseignant, puisque c'est dans l'amour que réside la présence. Lorsque nous sommes pleinement présents, non seulement à nous-mêmes mais aux autres également, nous sommes ici dans le moment présent comme s'il n'y avait pas d'autre temps. Dans cet état, l'on trouve l'amour et une acceptation sans jugement de soi et des autres. C'est dans cet état que l'on peut être un bon enseignant.

En outre, un enseignant doit constamment apprendre, grandir et être un éternel étudiant. Le sens de l'humour permet de nous rappeler qui est le véritable étudiant. De telles qualités développent l'humilité et un sentiment de gratitude envers tous nos enseignants, parmi lesquels on compte nos propres élèves. Toutes ces qualités créent un véhicule qui nous purifie, nous nourrit et stimule le flux de l'amour intérieur. Ce flux est l'objectif le plus élevé du Yoga.

L'enthousiasme est aussi une qualité importante. Si nous n'éprouvons pas d'enthousiasme pour la discipline que nous enseignons les élèves ne prendront pas la peine de nous écouter. Enfin, un enseignant doit pratiquer de façon intensive afin de pouvoir transmettre son expérience personnelle. En pratiquant le Hatha Yoga régulièrement, quelque chose se passe en nous. On éprouve une sensation inexprimable d'équilibre et d'harmonie avec la totalité de l'univers. On est pénétré par la force de l'Amour. Pour que cet Amour puisse se manifester, toutes nos énergies doivent être dans un état de paix et d'équilibre, aux niveaux physique, mental et vital. C'est seulement lorsque notre état intérieur atteint cet état d'équilibre que l'on est en mesure de le partager avec les autres. Cet état est la chose la plus précieuse que nous puissions offrir.

### Contribution suggérée:

Au Québec 1 150\$ pour la formation.

Un dépôt de 300\$ est requis pour réserver votre place.

Le paiement doit être fait au nom de "Marshall Govindan".

Veillez confirmer votre présence à [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net). Des frais additionnels de repas et de logement sont demandés. (85\$ par jour, soit 1020\$ )

Soit 2170\$ + taxes pour la formation et l'hébergement en pension complète.

(possibilité de faire du camping)

Pour de plus amples informations, contactez Shivadas 0617 69 59 18 [shivadas@babajiskriyayoga.net](mailto:shivadas@babajiskriyayoga.net)

M. G. Satchidananda & Shivadas Cyril Bernard

L'Ashram du Kriya Yoga de Babaji

196 rang de la Montagne, C.P. 90

Eastman, Québec, J0E 1P0

Canada

Canada & É-U: 1.888.252.9642

International: 1.450.297.0258

Fax: 1.450.297.3957

[satchidananda@babajiskriyayoga.net](mailto:satchidananda@babajiskriyayoga.net)

[shivadas@babajiskriyayoga.net](mailto:shivadas@babajiskriyayoga.net)