

# SECONDE INITIATION AU KRIYA YOGA DE BABAJI

Anthar Kriya Yogam

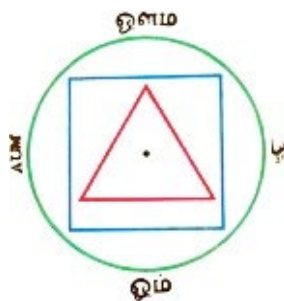
Manosque **28-29-30 Jan 2022**



Les étudiant(e)s du Kriya Yoga sont invité(e)s à participer à la seconde initiation au Kriya Yoga de Babaji. Durant la retraite 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 retraite 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. Nous allons faire de la marche et de 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 l'environnement.



L'Anthar Kriya Yogam vous révélera 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.

P  
SEP

## PROGRAMME

**Vendredi:** 17h: Arrivée

**Samedi:** Formation et pratique de plusieurs nouvelles techniques de pranayama. Début d'une période de 24 heures de silence. Pratique en groupe de Kriya Kundalini Pranayama et de Kriya Dhyana. Pratique en groupe des postures de yoga. Formation aux techniques psychophysiques, les bandahs et les mudras pour éveiller les chakras et pour énergiser le corps. Une méditation sur les paroles de Babaji: "Qui suis-je ?". Conférence sur "Les neuf obstacles à l'attitude de témoin selon Patanjali". Atelier "Comment lâcher prise sur les émotions qui nous dérangent dans notre vie quotidienne". 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. Initiation à la pratique de "Yoga Nidra"; la méditation pendant le sommeil, le repos yogique. Conférence sur la signification d'un mantra yagna et sur la science du mantra yoga. Organisation d'un "mantra yagna" (les chants autour d'un feu sacré). Conférence "Comment intégrer le Kriya Yoga dans la vie quotidienne".

**Dimanche:** 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 14h, 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. Instruction individuelle aux puissants "bija" mantras, et la pratique individuelle de la méditation et du mantra yoga. 16h: Départ

Pour la retraite apportez des vêtements confortables de saison pour la pratique de yoga et marche dans la forêt, votre tapis de yoga, coussin de méditation, de quoi prendre des notes des méditations et mantras.

LIEU

**À Manosque**

INSCRIPTIONS

**Condition préalable:**

Avoir reçu la première initiation au Kriya Yoga de Babaji.

**Le Coût:**

Pour le séminaire 250 Euros, plus les frais d'hébergement en pension complète.

**Initiation:**

Contactez Sita: [kryasita@gmail.com](mailto:kryasita@gmail.com)

