

L'alchimie du KRIYA YOGA DE BABAJI

Avec Vivekananda

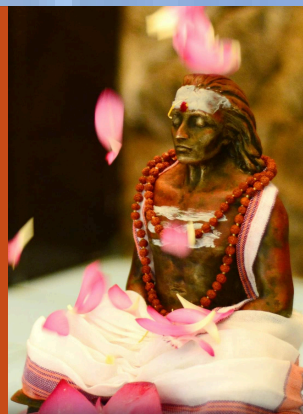
**Séminaire de 1ère initiation
en résidentiel
du 18 au 20 octobre 2024**

*Ô Saveur de l'instant
Saint-Usuge (71500)*



Enseignant : Cédric Mantégna Vivekananda
Fiche d'inscription sur le www.cedric-mantegna.fr
@ : vivekananda@babajiskriyayoga.net

Réservation hébergement et repas directement avec
Ô Saveur de l'instant <https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr/>



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 ont été sélectionnées et enseignées par un célèbre yogi himalayen traversant les âges, Babaji Nagaraj.

Son Kriya Yoga est divisé en 5 branches. Elles agissent en **synergie pour une évolution harmonieuse, progressive et certaine :**

- Kriya Hatha Yoga** : ensemble de 18 postures pour la détente, la paix et le renforcement du système nerveux.
- 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.

Durant ce **séminaire de 1ère initiation en résidentiel**,
vous apprendrez et expérimenterez les fondations de la pratique.

Au programme :

Puja ou cérémonie d'ouverture / Le mantra de Babaji
Recommandations / Les 18 postures du kriya hatha yoga
Les 6 phases du Kriya Kundalini Pranayama
Les 7 techniques de méditation du socle de base

Vendredi 18 octobre

17h-18h Arrivé. Règlement pour l'hébergement et les repas et installation dans les chambres. Règlement du séminaire d'initiation

19h00 Repas

20h-21h30 Présentation du week-end + méditation

Samedi 19 octobre

07h00 Cérémonie d'ouverture

08h30 Petit-déjeuner

09h15 Apprentissage/pratique

13h00 Repas

14h Apprentissage/pratique

19h00 Repas

20h15 Relaxation et méditation

Dimanche 20 octobre

07h00 Apprentissage/pratique

08h30 Petit-déjeuner

09h15 Apprentissage/pratique

13h00 Repas

14h Apprentissage/pratique

18h Départ

A vous de pratiquer maintenant !

Contribution : 290€ hors hébergement et repas

Fiche d'inscription sur le www.cedric-mantegna.fr
ou www.babajiskriyayoga.net/french

Hébergement en pension complète à partir de 140€

Nous vous recommandons la lecture du livre
"Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel"
de Marshall Govindan Satchidananda

Disponible à l'achat sur le www.babajiskriyayoga.net/french
ainsi que sur d'autres plateformes

Par la suite, vous pourrez continuer avec les 2^e et 3^e initiations ainsi
qu'avec la formation d'instructeur en kriya hatha yoga.

2ème initiation en résidentiel:

Vous apprendrez et expérimenterez de puissantes techniques d'éveil
des chakras, le repos yogique, le silence, les mantras, la méditation
pendant l'activité et comment intégrer le yoga à la vie quotidienne.

3ème initiation en résidentiel:

En plus des techniques/kriyas déjà enseignées, vous complétez la
formation dans l'ensemble des 144 kriyas. Cela comprend des
méditations, respirations et postures supplémentaires, culminant dans
une série de techniques qui ont comme but la mise en effet de l'état de
"Samadhi", l'état sans respiration de communion avec la Divinité et la
Réalité absolue. Cette troisième initiation inclut des techniques
spécifiques pour éveiller les chakras, développer les facultés
potentielles du mental et pour expérimenter une relation personnelle
avec chacun des 18 Siddhas et Babaji. Ces techniques sont riches et
variées. Elles sont conçues pour favoriser le développement intégral à
tous les niveaux de l'être : physique, vital, mental, intellectuel et
spirituel.

**LES RESERVATIONS POUR L'HEBERGEMENT ET LES REPAS SE
FONT DIRECTEMENT AUPRES DE
Ô SAVEUR DE L'INSTANT**

<https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr/>



**Ô Saveur
de l'Instant**

**UNE OASIS OÙ RETROUVER L'ESSENTIEL
ET FAIRE UNE PAUSE EN CONSCIENCE & EN NATURE**

**Un domaine au cœur de la campagne,
des bâtiments écologiques rénovés avec soin pour
accompagner vos pratiques.**

**Un environnement propice au partage,
un espace bienveillant pour se retrouver et explorer.
Une nature préservée pour se ressourcer.**

**Une cuisine végétarienne, gourmande et créative à base de
produits bio et locaux.**

174 rue du Thiellet - 71500 Saint-Usuge



Vivekananda Cédric Mantégna

« C'est une immense bénédiction et une grande joie que de partager cet enseignement »

Initié à Paris en 2006 avec M.G. Satchidananda, Vivekananda trouve dans le Kriya Yoga de Babaji bien plus qu'il espérait.

Venu chercher un complément à sa pratique d'alors, il découvre en fait une voie intégrale universelle vers la réalisation du Soi.

Il continuera avec les 2^e et 3^e initiations afin de compléter l'apprentissage des 144 kriyas et reparticipera plusieurs fois à chacune d'entre elles ainsi qu'à la formation de professeur de kriya hatha yoga.

Etant pourtant déjà convaincu de l'effet libérateur, unifiant et transformateur du Kriya Yoga pour l'individu et l'humanité, c'est vraiment lors de la 3^e initiation que les pièces du puzzle se mettent en place. L'amour, l'émerveillement et la gratitude pour Babaji et son Kriya Yoga gagnent alors en profondeur, sincérité et simplicité.

Depuis 2017, après une période intense de pratique pour satisfaire aux exigences de l'ordre des acharyas du Kriya Yoga de Babaji, Vivekananda est autorisé à transmettre la 1^{ère} initiation.