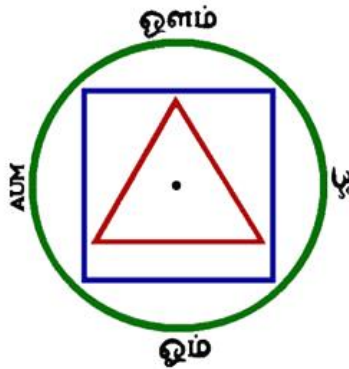


# ANTHAR KRIYA YOGAM



SEGUNDA  
INICIACIÓN  
de Kriya Yoga  
28-29 junio  
cerca de Valencia

El retiro de la Segunda Iniciación se realiza en un fin de semana en un lugar rodeado de naturaleza, lejos de las preocupaciones diarias.

El objetivo de la Segunda Iniciación es aprender a integrar la práctica del Yoga en la vida cotidiana, y experimentar así la plenitud del Kriya Yoga. El retiro culmina con la celebración de un Mantra Yagna (fuego consagrado), tras el cual los estudiantes reciben diversos mantras (sonidos sutiles).

Este fin de semana incluye varias actividades:

- formación en nuevas técnicas de pranayama
- formación en nuevas técnicas dinámicas de meditación
- práctica de un día de silencio (Mauna Yoga)
- práctica en grupo de Kriya Yoga
- formación en bandas y mudras para despertar y transmutar la energía vital
- conferencias sobre Kriya Yoga
- iniciación en mantras

El retiro permite al estudiante descubrir la alegría de vivir y cómo integrar la práctica yóguica en la vida cotidiana: durante las comidas, en el trabajo, en el sueño... Durante él se profundiza en el auto-conocimiento y en la apreciación de la Divinidad manifestada en los cinco planos de existencia.

El clímax del fin de semana es la iniciación en mantras, después de un proceso de purificación que incluye los cantos ante un fuego consagrado. Tras ello se reciben los mantras de los chakras y el del aspecto de la Divinidad elegido.

Este retiro de la Segunda Iniciación es muy apreciado por los estudiantes dedicados de Kriya Yoga, porque ofrece un espacio idóneo para profundizar en la práctica, por la intensidad energética y renovadora de la ceremonia de fuego (Mantra Yagna), y por la oportunidad de recibir nuevos mantras.

En la Segunda Iniciación se aprende a llevar la vivencia del Kriya Yoga a la vida diaria. Nuestra vida se convierte así en nuestra práctica.



## Programa

### **Viernes**

19h - Bienvenida, presentación de todos, ceremonia y puja de apertura.  
Práctica de pranayama y meditación en grupo.  
20:15 a 21h - Cena.  
21h - Presentación del programa.  
21:30h - Descanso.

### **Sábado**

5:30h - Despertar.  
6h - Iniciación en nuevas técnicas de pranayama.  
7 a 7:45h - Yoga del silencio y Nityananda Kriya. Dedicación del silencio.  
7:45 a 8:45h - Práctica en grupo de las 18 posturas.  
8:45 a 11h - Desayuno, seguido por tiempo libre.  
11 a 11:45h - Formación en Bandams.  
11:45 a 12:30h – Venciendo los obstáculos a la auto-consciencia interna.  
12:30 a 13:00h - Conferencia: “Cómo integrar el Yoga en la vida diaria”.  
14:00 a 15:15h - Comida.  
15:15 a 16:15h - Taller: “Venciendo las emociones conflictivas en la vida”.  
16:15 a 17:15h - Meditación caminando, visión del prana y práctica de dispersar las nubes.  
17:15 a 17:30h - Breve descanso.  
17:30 a 18:15h - Yoga Nidra.  
18:15 a 19:15h - Conferencia sobre Kriya Mantra Yoga: la práctica de los mantras.  
19:15 a 19:45h - Práctica de grupo del Pranayama y Dhyana del día.  
20:15 a 21:30h - Cena.  
21:45 a 22- Meditación “Yo soy”.  
22h - Descanso.

### **Domingo**

5:30 h - Despertar.  
6 a 7h - Práctica en grupo de los nuevos pranayamas, del Kriya Kundalini Pranayama y de la Dhyana del día.  
7 a 7:30h - Práctica en grupo de las 18 posturas.  
7:30 a 8:00h - Preparación del Mantra Yagna peetam.  
8:00 a 14:00h - Cantos en grupo alrededor del Mantra Yagna Peetam, en grupos, seguido de Mantra Diksha, iniciación en mantras.  
8:10 – Desayuno.  
2:00h - Cierre en grupo de la ceremonia de fuego.  
14:15h - Comida.  
15:15h - Compartir en grupo, preguntas y respuestas, anuncio de futuras actividades.  
16:00h - Cierre del retiro.

**Contribución sugerida:** 180 euros, más los gastos de alojamiento.

**Requisitos:** haber recibido la Primera Iniciación.

**Qué hay que traer:** juego de sábanas, ropa cómoda, libreta y boli, esterilla de Yoga si tienes.

**Información e inscripción:** Nityananda, email [info@kriyayogadebabaji.net](mailto:info@kriyayogadebabaji.net), tel. 649145057



Om Kriya Babaji  
Nama Aum