



OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

Programme Intensif de Kriya Hatha Yoga

avec

Siddhananda Sita

du 22 octobre (arrivée le 21 au soir) au 3 novembre 2018 en Belgique

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 300 heures requises par la Fédération Francophone du Yoga afin d'obtenir un certificat international. Un manuel de 250 pages accompagne le programme. A la suite d'une résidence de 12 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 12 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, prananyama 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, à 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:

-12 jours de résidence = 120 hrs

-Enseigner un cours par semaine (1h30) pendant 10 mois = 60 hrs

-Pratiquer la sadhana quotidiennement, incluant les 18 postures

-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

-Initiation au Kriya Yoga de Babaji de niveau 1 & 2 = 30hrs

-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

Programme quotidien:

21 octobre arrivée à partir de 18h

Repas à 19h

Introduction à 20h

22 octobre au 3 novembre 2018

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 21h30

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; respiration alternée, etc)

Réchauffer 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 du yoga. Vivre l'intensité pour créer l'expérience (+ de 10 heures de cours et de pratique par jour) Karma yoga

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

Bienfaits physiques des 18 postures`

Comment évoluer dans le Hatha Yoga

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

Créer vos propres cours

Enseignantes :

Siddhananda Sita



J'ai reçu ma première initiation au kriya yoga de Babaji en 2004 et reconnu immédiatement dans cette voie les outils essentiels tant recherchés pour mon évolution. Avec gratitude, intensité et dévotion je les ai mis en application et cela a été un grand tournant dans ma vie. En 2009 j'ai été autorisée à transmettre la première initiation du kriya yoga de Babaji et en 2011 et 2015 la seconde et troisième initiations.

Entre temps Durga Ahlund m'a formé pour enseigner le teachers training.

Cette façon de pratiquer le hatha yoga à été une grande révélation. Avec enthousiasme et grande curiosité je me suis mise à explorer le corps physique dans ses espaces, ses limites, ses mémoires et mieux comprendre que le kriya yoga est une science qui englobe l'ensemble des koshas (corps), leurs relations et les moyens de les transformer. Cette formation pour moi va bien au delà d'une transmission de techniques, mais peut devenir une vraie initiation à des niveaux profonds de l'être au travers l'expérience de chaque posture. Cette formation est destinée aux étudiants motivés souhaitant enseigner le kriya hatha yoga mais aussi à ceux qui cherchent à approfondir leurs connaissances et changer le rapport avec leur corps physique.

Danielle Elleboudt

Ostéopathe depuis 1993 et le yoga fait partie de ma vie depuis de nombreuses années. La rencontre du Kriya Yoga en 2011 et la pratique intensive est le début d'une profonde transformation. Ces deux pratiques finissant par n'en faire plus qu'une, l'une nourrissant l'autre.

Nous aborderons lors de la formation , les mécanismes physiologiques présent dans le corps lors du Hatha Yoga de manière vivante à travers l'expérience corporelle. Cette approche intégrée permettra de comprendre les limites et les difficultés rencontrées dans

les postures et de les adapter aux besoins de chacun.



“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:

Formation :

Coût de la formation 1008 euros.

Hébergement en pension complète repas vegan :

- 3 Chambres individuelle à 65 euros / jour – prix total 780 euros
- 2 Chambres 2 personnes à 50 euros/ jour – prix total 600 euros
- 2 Chambres 4 personnes 40 euros / jour – prix total 480 euros
- 3 Chambres « de moine » individuelle 40 euros / jour – prix total 480 euros

Attentions les places sont limitées

Mode de paiement :

Un dépôt de 400 euros d'acompte est requis pour réserver votre place et le reste est à payer sur place.

Le paiement doit être fait au nom de « Carla Leite » par virement bancaire

IBAN FR 76 4431 9134 9706 0769 2334 129

BIC PREUFRP 1 XXX

Adresse

Rue Principale 8 B

6953 AMBLY

BELGIQUE

Accessibilité :

-Train :

Gare de Jemelle à 7 km sur la ligne Bruxelles – Luxembourg

-Avion :

Vols low cost (Ryanair) vers aéroport Charleroi- Bruxelles-Sud avec une navette Flibco.com arrêt à Marche-en-Famenne à 13 km

Possibilité d'organiser le transfert vers le lieu du gîte.

INSCRIPTION :

Veillez remplir et envoyer le formulaire d'inscription, pour de plus amples informations contactez : danielle.elleboudt@gmail.com kriyasita@gmail.com

Om Kriya Babaji Nama Aum

