



ANTHAR KRIYA YOGAM

**Seconde initiation
avec Yogacharya Siddhananda Sita**

BELGIQUE 19 au 21 oct 2018

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.

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.

Cotribution suggérée

250 euros

Hébergement en pension complète repas vegan :

- | | |
|--|------------------------|
| - 3 Chambres individuelle à 65 euros / jour | – prix total 130 euros |
| - 2 Chambres 2 personnes à 50 euros/ jour | – prix total 100 euros |
| - 2 Chambres 4 personnes 40 euros / jour | – prix total 80 euros |
| - 3 Chambres « de moine » individuelle 40 euros / jour | – prix total 80 euros |

Attention les places sont limitées

Mode de paiement :

Un dépôt de 50 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

-chèque à envoyer

1905 chemin de la couronnade

13290 Aix en Provence

ou 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

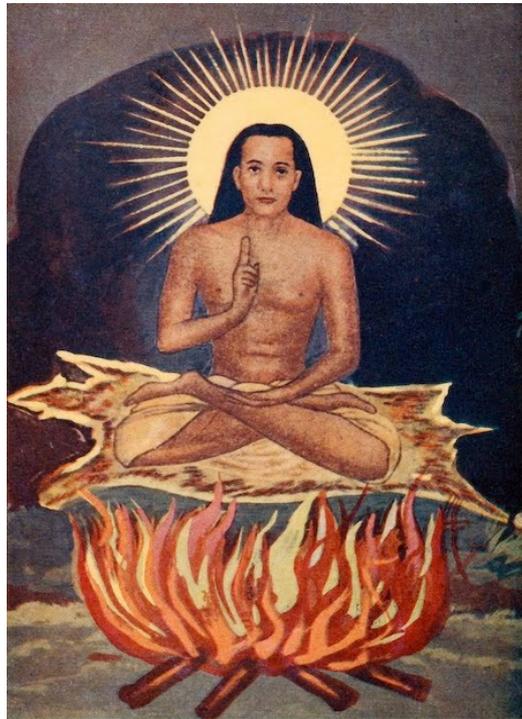
Possibilité d'organiser le transfert vers le lieu du gîte.

INSCRIPTION :

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

Condition préalable: Avoir reçu la première initiation au Kriya Yoga de Babaji.

ANTHAR KRIYA YOGAM



Programme

Vendredi 19 oct

18.00 Rencontre, introduction du séminaire, sadhana. puja.

19h30 Dinner, repos

Samedi 20 oct

05.30 Nouvelles techniques de pranayamas

06.30 Kriya Sadhana du matin avec Kriya Hatha Yoga.

08.00 Mauna Yoga, Nityananda Kriya, Dedication de la période de silence

Pratique de Mauna et Nityananda Kriya en action.

8.30 Petit déjeuner

10.00 Bandas and Mudras.

11.00 Les neuf obstacles de Patanjali. Autosuggestion.

11h45 Pause

12.00 Transformer les émotions.

13h00 Repas de midi

14h00 Méditation en marchant. Vision et mouvement du prana.

16h30 Yoga Nidra, méditation guidée "Qui suis-je?"

17h30 Pause

18h00 Conférence sur Kriya Mantra Yoga.

19h00 Kriya Sadhana du soir. Choix des mantras et mantra likhita.

19h30 Dinner. Repos. *Pratique de Mauna et Nityananda Kriya durant le repos*

Dimanche 21 oct

05.30 Répétition des nouvelles techniques de pranayama. Kriya Hatha Yoga.

07.00 Kriya Sadhana du matin.

08.00 Désignation des groupes pour le chant. Préparation du peetam et diksha.

08.30 Petit déjeuner

09.30 Réunion du groupe autour du Yagna Peetam.

10.00 Chant avec tout le groupe

10.30 Mantra Diksha + Japa.

01.30 Réunion du groupe pour clore le yagna. Fin de la période de silence

14h00 Repas de midi

15h30 Conférence sur les "Valeurs / Le Yoga dans la vie de tous les jours". Sadhana de Niveau 1 et Niveau 2 pratiques. Questions & réponses. Partages.

16h30 Clôture de la retraite. Départs.