

L'alchimie du KRIYA YOGA DE BABAJI

avec Cédric Mantégna Vivekananda

Séminaires de 1ère initiation à Chenôve (21300)

Présentation plus méditation la veille au soir du premier jour

14 et 15 février 2026

09 et 10 mai 2026

12 et 13 juillet 2026

24 et 25 octobre 2026

Présentation plus méditation le matin du premier jour

Les samedis 5, 12 et 19 septembre 2026

Les samedis 9, 16 et 23 janvier 2027



Enseignant : Cédric Mantégna Vivekananda

Fiche d'inscription sur le

www.cedric-mantegna.fr

@ : vivekananda@babajiskriyayoga.net



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 **reconnaitre 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**

:

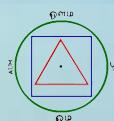
-Kriya Hatha Yoga : ensemble de 18 postures pour la détente, la paix et le renforcement du système nerveux.

-Kriya Kundalini Pranayama : 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 cœur ardent, cultiver aussi cela au travail, lors des activités quotidiennes et à chaque instant.



Durant ce séminaire de 1ère initiation,
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

Organisation de la sadhana/pratique

Questions / réponses

Clôture

Programme pour un enseignement sur deux jours + présentation la veille

14 et 15 février 2026

09 et 10 mai 2026

12 et 13 juillet 2026

24 et 25 octobre 2026

La veille du 1er jour

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

1er jour

08h00 - 12h15
Apprentissage/pratique

12h15 - 13h30 Pause

13h30 - 17h30
Apprentissage/pratique

2ème jour

08h00 - 12h15
Apprentissage/pratique

12h15 - 13h30 Pause

13h30 - 17h30
Apprentissage/pratique

Programme pour un enseignement sur trois jours

1 journée par semaine sur 15 jours

Les samedis 5, 12 et 19 septembre 2026

Les samedis 9, 16 et 23 janvier 2027

1er jour

10h30 - 12h

Présentation + méditation

12h - 13h30 Pause

13h30 - 17h30

Apprentissage / Pratique

2ème jour

3ème jour

08h30 - 12h00

Apprentissage/pratique

08h30 - 12h00

Apprentissage/pratique

12h00 - 13h30 Pause

12h00 - 13h30 Pause

13h30 - 17h00

Apprentissage/pratique

13h30 - 17h00

Apprentissage/pratique

Contribution : 290€ hors hébergement et repas

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

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.

2^{ème} initiation en résidentiel:

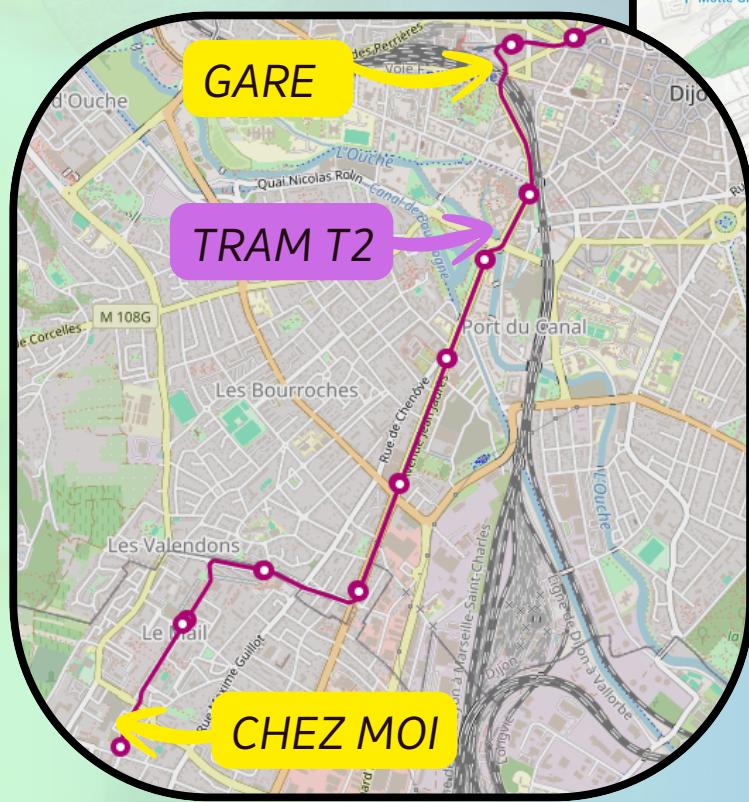
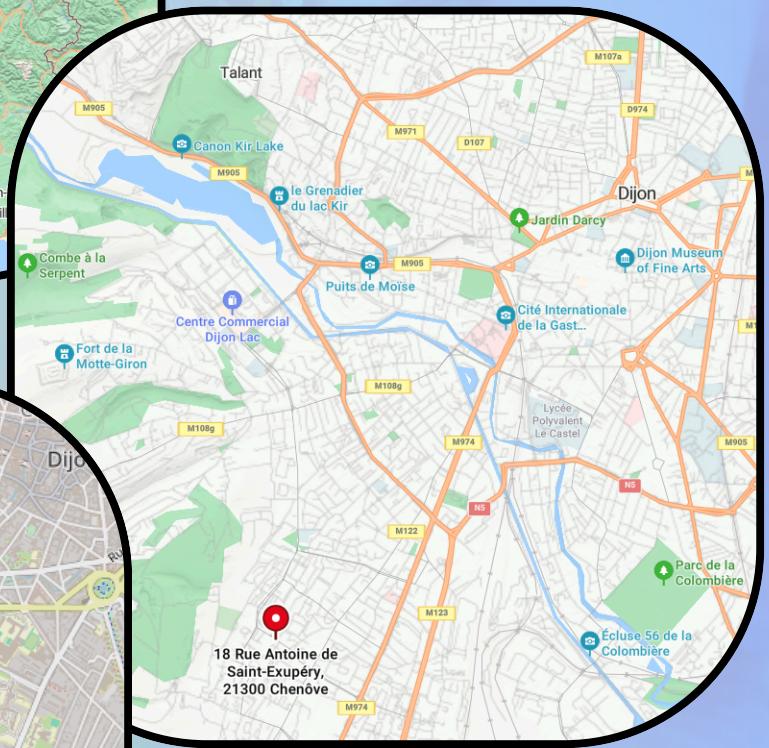
Vous apprendrez et expérimenterez de puissantes techniques d'éveil des chakras, le repos yogique, le silence, les mantras, la méditation pendant l'activité et comment intégrer le yoga à la vie quotidienne.

3^{ème} initiation en résidentiel:

En plus des techniques/kriyas déjà enseignées, vous compléterez 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.

Adresse du séminaire :

Cédric Mantégna Vivekananda
Résidence Les Vignes Blanches
18 rue Antoine de Saint-Exupéry
21300 Chenôve





Vivekananda Cédric Mantégnat

« 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'entres 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.

Pratiquons ensemble !

Pour les personnes qui le souhaitent, il existe plusieurs propositions de rencontres virtuelles et/ou physiques.

Pour plus d'infos, vous pouvez écrire à la maison mère au Canada à info@babajiskriyayoga.net

Je vous propose les rdv gratuits suivants :

Satsang/sadhana du jour en visio
(heure de Paris, France)

De 7h à 8h les mardis

06/01, 03/02, 03/03, 07/04, 05/05, 02/06,
30/06, 01/09, 06/10, 10/11 et 01/12

De 18h à 19h30 les jeudis

08/01, 12/02, 05/03, 02/04,
07/05, 11/06 et 09/07

De 19h30 à 21h les jeudis

22/01, 26/02, 19/03, 16/04,
21/05, 25/06 et 16/07

Mises à jour sur mon site www.cedric-mantegna.fr

**Om
Kriya Babaji
Nama Aum**