

# ANTHAR KRIYA YOGAM



## INITIATION SEGUNDO NÍVEL e Retiro de Silêncio

12 14 de Setembro , 2025

Na Chapada dos Veadeiros

Os alunos iniciados de Kriya Yoga são cordialmente convidados a participar de um retiro de silêncio e iniciação de segundo nível em Kriya Yoga na exuberante Chapada dos Veadeiros aos pés do Morro da Baleia em Alto Paraíso de Goiás - GO, a três horas de Brasília. Este fim de semana foi criado para ensinar como integrar Kriya Yoga em nossa vida diária e experimentar sua plenitude.

Este treinamento requer um ambiente natural e um período prolongado - longe das preocupações da vida diária - para ser eficaz. O treinamento em mantras, em particular, exige um ambiente que tenha sido preenchido com vibrações espirituais por meio de atividades devocionais

Este fim de semana incluirá uma variedade de atividades: iniciação em novas técnicas de pranayama e meditação, bandhas e mudras, novas técnicas de meditação durante a vida diária e o sono, um dia de silêncio, prática em grupo das posturas de yoga, cânticos ao redor de um fogo sagrado, palestras sobre Kriya Yoga. Também haverá meditação e caminhadas na floresta. Ele atingirá seu clímax com o treinamento individual nos mantras "bija" (semente). Também haverá períodos de tempo livre para apreciar a beleza e a paz deste lugar extraordinário com sua vista panorâmica do Morro da Baleia, um poço particular para banho em meio ao lindo cerrado.

O retiro Anthar Kriya Yoga revelará a você como integrar o Kriya Yoga em todas as suas atividades diárias: durante as refeições, no trabalho e até mesmo no sono. A arte de viver através do Kriya Yoga permite que alguém se livre de maus hábitos e obstáculos à realização. Este fim de semana aprofundará sua apreciação da

## PROGRAMA

Sexta-feira, 12 de Setembro de 2025

18:00 Chegada ao local

19:00 Jantar

20:30 Introdução e Meditação em Grupo

21:30 Descanso

Sábado, 13 de Setembro de 2025

05:00 Despertar

05:30 Reunião no salão. Instrução e prática de novas técnicas de pranayama.

07:00 Início do período de 24 horas de silêncio. Prática em grupo de Kriya Kundalini Pranayama e Meditação.

07:30 Prática em grupo de posturas de yoga.

08:30 Café da manhã

09:00 às 11:00 Tempo livre

11:00 Treinamento em técnicas de psicoenergia, "bandahs" e "mudras" para despertar os chakras e energizar o corpo.

11:30 Meditação sobre a palestra de Babaji: Quem sou eu?

12:00 Os nove obstáculos à consciência contínua. Usando autosugestões.

13:00 Almoço, preparado de acordo com os princípios da macrobiótica e do vegetarianismo.

14:00 Workshop sobre "Como se livrar de emoções perturbadoras com Kriya Yoga na vida diária".

15h00 às 16h00 Treinamento em várias técnicas de meditação; durante a caminhada, durante as atividades diárias e outras que permitem ver "prana" e auras, e fazer as nuvens desaparecerem.

16h00 Iniciação em "Yoga Nidra": meditação durante o sono.

17h00 Palestra sobre a arte científica de "Kriya mantras yoga", o significado e a ciência dos mantras, como praticá-los, a organização de um mantra yagna (cantar ao redor de um fogo sagrado).

18h00 Jantar

19h30 Palestra: Como integrar Kriya Yoga na vida diária.

20h30 Prática em grupo de Kriya Kundalini Pranayama

21h30 Descanso

**Domingo, 14 de Setembro de 2025**

**5h00 Despertar**

**17h30 às 6:30 da manhã Prática em grupo de novos pranayamas, Kriya Kundalini Pranayama e Dhyana do dia.**

**6:30 às 7:30 da manhã Prática em grupo dos 18 asanas.**

**7:30 às 8:00 da manhã Preparação final do Mantra Yagna Peetam, aplicação de vibhuti e kumkuma a todos os participantes**

**8:00 da manhã às 2:00 da tarde Canto em grupo em torno do Mantra Yagna Peetam, em 3 a 5 grupos, com treinamento individual nos potenciais mantras "bija" e prática individual de meditação e mantras.**

**14:00 Encerramento do fogo sagrado.**

**14:00 Almoço, seguido de compartilhamento de experiências.**

**4:00 Saída**

**CONTRIBUIÇÃO SUGERIDA: R\$ 540 (Iniciação) mais custos de hospedagem**

**RESERVAS: Entre em contato com Matreya**

**Tel. 48 991349039**

**E-mail: maitreya.kriyayoga@gmail.com**

**Um depósito não reembolsável de R\$ 250,00 será necessário para reservar seu lugar. O número de lugares disponíveis será limitado, portanto, reserve seu lugar o mais rápido possível.**

**LIMITAÇÕES: As únicas pessoas elegíveis para participar neste fim de semana são aquelas que receberam a Primeira Iniciação sendo treinadas em Kriya Kundalini Pranayama e Dhyana.**

**O QUE LEVAR: Sapatos confortáveis e roupas largas para praticar as posturas de ioga e para caminhar na floresta, cadernos separados para registrar meditações e escrever mantras, artigos de higiene pessoal; traje de banho, protetor solar são opcionais. Cinco refeições serão servidas: três no sábado, duas no domingo.**

**INSTRUÇÕES DA LOCALIZAÇÃO: Do Aeroporto de Brasília para Alto Paraíso de Goiás pode-se pegar um ônibus, blablacar ou alugar um carro. O local do retiro fica a 20 km da Cidade de Alto Paraíso de Goiás em direção a Vila de São Jorge. Aproximadamente 18 km de trânsito vai haver uma curva (em descida) à direita. Continuando haverá uma reta em subida e no topo uma faixa de segurança (quebra molas), após uns 400 m desta faixa haverá uma entrada à esquerda (estrada de chão). Seguir esta estrada por aproximadamente 1,5 km. Você irá encontrar o portão à esquerda, neste ponto vai paracer o final da estrada.**