Kriya Yoga de Bábaji

Primeira Iniciação | Sintra/Portugal - Abril de 2016

A Kriya Yoga é uma ciência e uma arte que proporciona vários benefícios: saúde, equilíbrio, felicidade, paz e equanimidade. Esse milenar conjunto de técnicas foi resgatado, sistematizado e transmitido pelo grande mestre iogue Bábaji Nagaraj, como uma poderosa ferramenta para a evolução humana, em todos os planos da existência.

Conteúdos:

Kriya Hatha Yoga
Dezoito posturas para o relaxamento.

Kriya Kundalini Pranayama
Técnica respiratória, em seis fases, para abrir, ativar e equilibrar os centros e canais de energia.

Kriya Dhyana Yoga
Sete técnicas de meditação para limpar o subconsciente, fortalecer a concentração e favorecer o acesso a estados superiores de consciência.

Datas:
22/04 sexta-feira 20hs, palestra introdutória
23/04 sábado: das 9hs às18hs
24/04 domingo: das 9hs às 18hs

Valor da iniciação: 120 euros
Alojamento+Alimentação: 70 euros
(Possibilidade de optar apenas pela alimentação. Por favor informe-nos caso seja essa a sua opção.)
Local: Senhora D' Azenha, Praia das Maças, Sintra
Contato: +351 965143973 ou info@senhoradazenha.pt

Annapurna Ma recebeu iniciação em Kriya Yoga em 1998. Desde então, vem ensinando Kriya Hatha Yoga regularmente. Em 2015, foi introduzida na Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Bábaji. Trabalha também como terapeuta e chefe de cozinha.

www.babajiskriyayoga.net