



KRIYA YOGA DE BABAJI

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

Namasté chers Kriyabans,

Dans le but d'offrir un suivi sur les formations offertes par Satchidananda M. Govindan relativement aux enseignements du Kriya Yoga de Babaji, Jnana Shakti vous offre maintenant des cours de hatha yoga hebdomadaires, ainsi que des Satsangs mensuels, à Montréal.

COURS DE KRIYA HATHA YOGA 2011

Une série de 12 cours - Un MAXIMUM de « 9 » étudiants.

- Révision "en action" et en profondeur des 18 postures et de leurs bienfaits physiques, psychophysiques et métaphysiques.
- Enseignement et exploration d'exercices d'assouplissement et de postures alternatives.
- Ajouts de mini routines de postures et contre-postures incluant les postures alternatives.
- Pratique des pranayamas (respiration), dhyana (méditation), bandhas (verrouillages musculaires)

Quand : Tous les mardis, du 4 octobre au 20 décembre 2011 inclusivement. (Nous pourrions voir ensemble si cette soirée convient à tous. S'il y a plus de 9 personnes intéressées, un cours supplémentaire peut être ajouté les lundis et les jeudis)

De : 19h00 à 20h30. **Merci d'arriver 15 minutes à l'avance** pour vous installer et veuillez noter qu'il sera impossible de vous accueillir après 19h00.

Coût : 100\$ pour 12 cours (équivalent à 8.33\$/cours ou 10\$/cours et 2 cours gratuits). Payable en entier avant le début des cours. Veuillez noter qu'un minimum de 20 % des montants recueillis sera remis à « Babaji Kriya Yoga and Publications Inc. » afin d'aider à la promotion du Kriya Yoga de Babaji à travers le monde.

Où : 4395, av. Coloniale, #1, Montréal, Métro : Mont-Royal

→ Google : <http://www.google.com/search?hl=en&q=4395%2C+av.+Coloniale%2C+app.1%2C+Montr%C3%A9al>

✚ Pour inscription ou plus d'information sur les cours de yoga ou les Satsangs, merci de contacter Jnana Shakti. Téléphone : 514.571.4153. Email : joyjos2002@yahoo.ca