

ANTHAR KRIYA YOGAM

La Ciotat du 19 avril au 22, 2019



Les étudiant(e)s du Kriya Yoga sont invité(e)s à participer à la seconde initiation au Kriya Yoga de Babaji. Durant la retraite nous apprendrons comment intégrer le Kriya Yoga dans la vie quotidienne. 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 la paix de l'environnement

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

PROGRAMME

Vendredi: 18h: Arrivée, Diner.

Samedi: Formation et pratique de plusieurs nouvelles techniques de pranayama. Début d'une période de 24 heures de silence. Pratique en groupe de Kriya Kundalini Pranayama et de Kriya Dhyana. Pratique en groupe des postures de yoga. Formation aux techniques psychophysiques, les bandahs et les mudras pour éveiller les chakras et pour énergiser le corps. Une méditation sur les paroles de Babaji: "Qui suis-je ?". Conférence sur "Les neuf obstacles à l'attitude de témoin selon Patanjali". Atelier "Comment lâcher prise sur les émotions qui nous dérangent dans notre vie quotidienne". Formation sur plusieurs techniques de méditation; pendant les activités, pendant la marche, et d'autres pour nous permettre de voir le "prana" et les auras, et de faire disparaître les nuages dans le ciel. Initiation à la pratique de "Yoga Nidra"; la méditation pendant le sommeil, le repos yogique. Conférence sur la signification d'un mantra yagna et sur la science du mantra yoga. Organisation d'un "mantra yagna" (les chants autour d'un feu sacré). Conférence "Comment intégrer le Kriya Yoga dans la vie quotidienne".

Dimanche: La consécration et la fin de la période de silence. Le début des chants autour du feu sacré utilisé pour le mantra yagna. Des équipes de 2 à 3 personnes se remplaceront toutes les heures jusqu'à 14h, et elles se purifieront et se prépareront pour l'initiation aux mantras des chakras et au mantra de leur choix correspondant à un des divers aspects de la Divinité. Instruction individuelle aux puissants "bija" mantras, et la pratique individuelle de la méditation et du mantra yoga.

Lundi : un jour en plus pour continuer la pratique

Apportez: des vêtements confortables de saison pour la pratique du yoga et marche, un tapis de yoga, un coussin de méditation, de quoi prendre des notes, une serviette de bain.

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

Contribution suggérée:

250 euros

Mode de paiement :

Un dépôt de 50 euros est requis pour réserver votre place et le reste est à payer sur place.

Par chèque à l'ordre de Carla Leite

41 rue du Soleil

13710 Fuveau

Programme en détails

Vendredi 19 avril 2019

18.00 Rencontre, introduction du séminaire, sadhana. puja.

19h30 Dinner, repos

Samedi 20 avril 2019

05.30 Nouvelles techniques de pranayamas

06.30 Kriya Sadhana du matin avec Kriya Hatha Yoga.

08.00 Mauna Yoga, Nityananda Kriya, Dedicacion 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 avril

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 Sadhana

Lundi 22 avril

Sadhana révisions et départs

Lieu, prix des chambres, adresse :

Zero Gravity

<https://www.zerogravity.com>