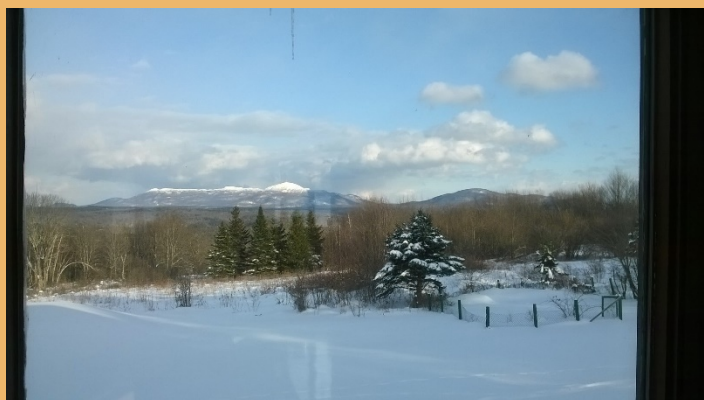


Yoga et méditation

**Retraite de silence à l'Ashram du Kriya
Yoga de Babaji
Saint-Étienne-de-Bolton, Québec
du 26 au 31 décembre 2018**



Cher(ère) étudiant(e) du Kriya Yoga,

Om Kriya Babaji Nama Aum

Vous êtes invité(e) à participer à une retraite de silence à l'Ashram du Kriya Yoga de Babaji de Saint-Étienne de Bolton, à compter du 26 décembre à 19h jusqu'au 31 décembre 2018 à 9h. Les personnes qui ne pourront pas rester les 5 jours peuvent participer à un minimum de deux jours et deux nuits à n'importe quel moment durant cette période. Les participants désirant rester plus longtemps sont les bienvenus.



PROGRAMME QUOTIDIEN

6 h 30 à 8 h 30 : Pratique en groupe de pranayamas et de méditation.

10 h à 11 h: Déjeuner

15h30 à 17h : Cours des postures de Hatha Yoga, avec Yoga Nidra. Approfondissez votre pratique avec l'Acharya Amman

17 h à 18 h: Pratique en groupe de pranayamas et de méditation.

18 h : Souper

19 h : Conférence inspirante donnée par l'Acharya Amman sur un thème relié à la pratique du silence, à la réalisation du Soi, au renouvellement d'intentions (Sankalpa) lors du Yoga Nidra et au développement de la conscience continue ainsi qu'une formation sur des méthodes pour approfondir votre expérience.

En dehors de ces périodes, les participants auront du temps libre pour développer leur sadhana, l'étude, le journal de méditation. Ils auront accès à toutes les commodités de l'Ashram incluant le Tapas Kutir près du lac. Amenez vos skis de fond et vos raquettes !

Coût de la retraite en silence, incluant l'hébergement et les repas : une contribution suggérée de seulement 115 \$ + taxes par jour, avec une participation d'au moins deux jours et deux nuits requise.



RSVP. Veuillez confirmer la date et l'heure approximative de votre arrivée et faire un acompte de 75\$ payable par chèque à « Éditions Kriya Yoga » que vous pouvez envoyer à l'adresse suivante : C.P. 90, Eastman (Québec) J0E 1P0. Vous pouvez également payer par carte de crédit en appelant au 1 888 252 9642 ou sur notre site web à la section « Inscriptions ». Si vous avez besoin d'assistance pour le transport local, veuillez nous en informer.

Que votre voie soit illuminée,

M. G Satchidananda

Formulaire d'inscription pour la retraite de silence

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Province: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____ Acompte: _____

Date & heure arrivée _____

Date & heure départ _____

Besoin de transport: _____