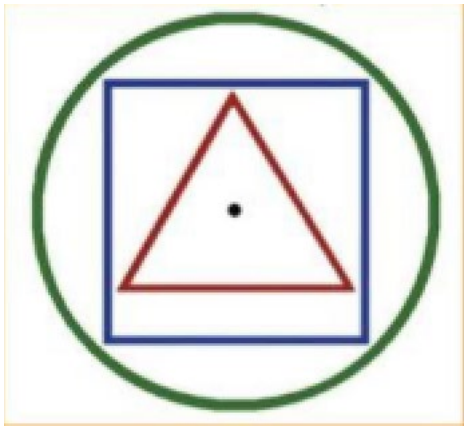
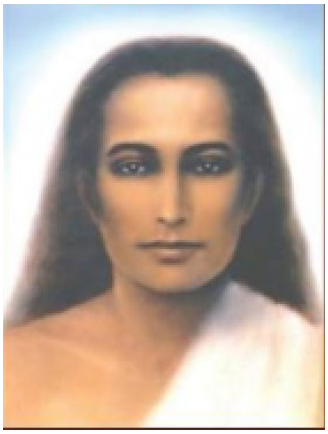


巴巴吉克利亚瑜伽

一级和二级培训



培训老师:　**Siddhananda Sita (巴巴吉克利亚瑜伽教师会成员)**

浙江东天目山:　2/14 – 2/19 或 2/20 – 2/25

人生的意义是幸福、和平、爱和开悟。对完美的渴望来自于寻求通过全人类表达自己的真我。

克利亚瑜伽是与真理完美合一的科学艺术，由上师巴巴吉传授的18位瑜伽成就者教义的综合，总共有144个技巧（被称为kriyas），分三级培训上完。

本次培训是一二级一起上课，有两个时间段选择，2/14 – 2/19 或者 2/20 - 2/25

报名或者咨询请联系Anjani（139 1834 0252，微信号同手机号）

时间：第一天下午3-4点之间开始，最后一天上午11点课程结束，午餐后12点可以返程。

地点：东天目山脚下的自在家园

- 开车的话，地图上可以搜“昭明寺下院”，就在昭明寺下院的对面
- 离杭州萧山机场或火车站两个小时的车程，到时会安排车接送（需自己承担车费）；离临安汽车站40分钟车程，也可以安排车接送（需自己承担车费）。

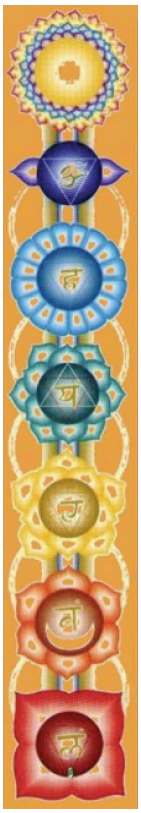
建议费用：每人4,000人民币（六天五晚培训，头尾各半天五整天）

- 包含从2/14周五晚餐 到 2/19周三中饭，以及饭間的水果和水。此次培训为无蛋奶的全素食饮食，如果有特殊饮食要求的，请提前告知，以便准备。
- 包含五晚住宿：两人一间房。有一间房是套房（两个房间可以睡四个人）。
- 老师的国际机票、签证和相关费用
- 克利亚瑜伽教师会的每位老师每次培训都会把去除所有费用后剩余部分中一部分捐出来给到巴巴吉克利亚瑜伽静修所（慈善机构），用于建各地的静修所以及资助第三国家的培训（例如有些国家的生活水平很难负担老师飞机票或培训费用等情况）。
- 大家需要自己承担的是从家到天目山自在家园的往返交通费用。如果提前到或晚走需要自己支付相应的住宿和饮食费，请提前告知，方便安排。
- 如果仅参加2/14-2/17日或2/20-2/23日一级培训的话，费用为2000，包含上述内容。
- 如果经济水平有困难，觉得难以支付上述金额的，可以告知详细情况，老师会考虑适当减免费用的，钱不应成为阻碍灵性学习的障碍。

前两天是一级培训内容即每天练习的内容，针对身体、情绪体和心智体：

- 十八个有益于健康、放松和能量提升的体式
- 六个阶段的强大调息法（称为克利亚灵能调息法），用于唤醒并帮助精微层的能量流动
- 七种冥想技巧，以净化潜意识、掌握心智，实现自我和绝对现实。

培训为英文加中文翻译，培训期间每天7点开始到晚上6点结束，可能根据翻译所需时间有适当调整。



后面两天的二级培训旨在教授如何将克利亚瑜伽融入日常生活，每时每刻的生活即修行：用餐、工作甚至睡眠期间。通过克利亚瑜伽提供的实用工具克服习性和自我实现的障碍，加深我们对所有五个生存层面上自性展现的了解。教授内容：

- 一系列的呼吸法和冥想
- 能量锁和身印
- 日常生活和睡眠中如何冥想
- 24小时的静默
- 团体练习体式
- 瑜伽散步和瑜伽修习
- 阻碍觉识的九大障碍
- 如何通过自我提示改变潜意识
- 如何管理情绪
- 四个小时的火供唱诵（针对灵性体）后传授脉轮种咒和每个人选择的咒语（针对智力体）。

Siddhananda Sita老师2004年在苏格兰参加了巴巴吉克利亚瑜伽的培训，自此以后她修习克利亚瑜伽的强度和虔诚度一直在不断提升。她从2007年开始在几年内完成了非常严格要求的教师培训成为了巴巴吉克利亚瑜伽教师会的成员。她是现在教师会中四位可以教授一二三级的老师之一。她现在居住在法国。关于巴巴吉克利亚瑜伽的更多信息，请见 www.babajiskriyayoga.net