

INITIATION AU KRIYA YOGA DE BABAJI

Les 9 et 10 Mars 2024

Le Puy-en-Velay

Le Kriya Yoga de Babaji est une pratique spirituelle des anciens maîtres yogiques les Siddhas, vers la réalisation du soi et la création consciente de la vie.

C'est un art et une science accessible à tous.

Durant la 1er initiation on reçoit les techniques essentielles, les kriyas, afin d'éveiller et développer notre potentiel endormi.

Au programme : Mantra et Puja

☆ 6 phases de Kriya Kundalini Pranayama pour activer l'énergie primordiale.

☆ 7 Techniques de Dhyana Kriya pour la maîtrise et la purification du mental.

☆ 18 postures de Kriya Hatha Yoga pour vitaliser le corps physique.

Siddhananda Sita a été initié en 2004 par M G Satchidananda, depuis une série de préparation l'autorise à transmettre les trois niveaux du Kriya Yoga.



Renseignements et réservations:

sitayoga.blogspot.com

kriyasita@gmail.com