



# INITIATION AU KRIYA YOGA DE BABAJI

## Puissegun Printemps 2022

Le but de la vie est le bonheur, la paix, l'amour et l'illumination. Ce désir de perfection provient du Soi, l'image de Dieu en l'homme, cette image parfaite qui cherche à s'exprimer à travers chacun de nous.

LE KRIYA YOGA est l'art scientifique de la réalisation de Soi dans les corps physique, vital, mental et spirituel. Cette forme de Yoga, qui est une synthèse des enseignements anciens des 18 Siddhas, fut ravivée en cette ère moderne par un grand Maître de l'Inde, Babaji Nagaraj.

**Le séminaire se déroule le samedi et dimanche de 8h30 à 17h30 au**

**Pour des renseignements, veuillez prendre contact avec Sita ou [sitayoga.blogspot.com](http://sitayoga.blogspot.com)**

**Contribution suggérée : 250 €**

**Le séminaire sera précédé d'une conférence d'introduction et d'une méditation le vendredi à 19h30 sur place**

LE KRIYA YOGA consiste en une série de techniques.

Dans cet atelier, vous apprendrez :

-18 postures qui procurent la détente et contribuent à une meilleure santé

-les 6 phases d'une puissante technique de respiration, appelée Kriya Kundalini Pranayama pour éveiller et faire circuler dans le corps l'énergie spirituelle

-7 techniques de méditation pour purifier le subconscient, maîtriser le mental et atteindre la Réalisation du Soi, la Réalité Absolue.



Siddhananda Sita a été initiée en 2004 en Ecosse et a pratiqué depuis de manière intensive le Kriya Yoga de Babaji comme disciple de Babaji. Elle a participé à des pèlerinages en Inde et des nombreuses formations et retraites. Après avoir rempli des conditions rigoureuses, à la fin 2009, elle est devenue acharya et donne des initiations au premier, second et troisième niveau dans le monde.

Sita Siddhananda Mayi Ma  
Courriel : [kryiasita@gmail.com](mailto:kryiasita@gmail.com)  
[sitayoga.blogspot.com](http://sitayoga.blogspot.com)  
[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)