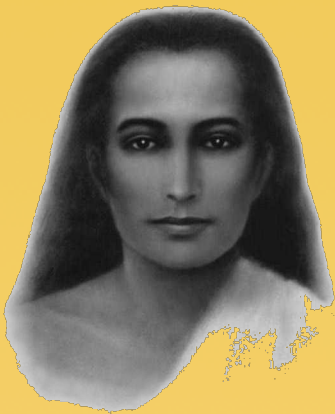




Om kriya babaji

nama aum

Programme Intensif de Hatha Yoga

Avec Shivadas, Gayatri & Paul

du 17 mai 2023 au 31/05/2023

au Âm'eau de la Rose Madeleine dans le Val Suzon en Côte D'Or

Ainsi qu'un week-end de révision à déterminer dans l'année qui suit.

Kriya Hatha Yoga Intensif

Une formation intensive en résidence de 14 jours en préparation
d'une année de travail personnel et 300 heures de pratique
donnant droit à un Certificat d'enseignant &
l'inscription à la fédération francophone du Yoga.

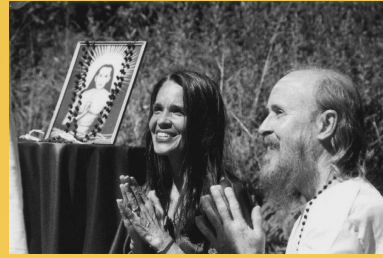
En tant qu'étudiants du Kriya Yoga de Babaji vous êtes cordialement invité à devenir professeur du Kriya Hatha Yoga de Babaji. Un des meilleurs moyens d'approfondir votre pratique et de servir les autres est d'enseigner cet art scientifique et merveilleux qu'est le Kriya Yoga. La formation pour professeur a été conçue de telle manière qu'elle vous permet d'effectuer les 200 heures requises par la Yoga Alliance afin d'obtenir un certificat international. Un manuel de 250 pages accompagne le programme. A la suite d'une résidence de 14 jours de pratique intensive, les étudiants débiteront une année d'étude et d'enseignement durant laquelle ils devront effectuer certains exercices pratiques. Le programme vous permettra non seulement de remplir les conditions requises mais il favorisera également votre bien être personnel et votre croissance spirituelle.

Ce programme est pragmatique; il est centré sur la transformation personnelle tout autant que sur l'acquisition des compétences professionnelles. Pour être admis, les étudiants doivent pratiquer le Kriya Yoga, avoir suivi les initiations de premier et de second niveau et pratiquer quotidiennement. Ils doivent en outre pratiquer le Hatha Yoga depuis deux ans au minimum. Il s'agit d'un programme de pratique intensive et tous les participants doivent être en bonnes conditions physique et émotionnelle.

Les 14 jours de résidence comprennent un travail en profondeur sur la mécanique des 18 asanas du Kriya Hatha Yoga, de leurs bienfaits physiques, de la théorie qui justifie la sélection des asanas et des phénomènes énergétiques liés à la pratique des postures. Cinquante asanas supplémentaires seront explorées et intégrées à la pratique. Le programme met l'accent sur la Philosophie du Yoga à travers l'étude des Sutras de Patanjali. Il comprend également une étude approfondie de l'énergie, du prana et du corps subtil, ainsi que l'étude et l'enseignement des bandhas, pranayama et méditations. Douze heures de cours sont consacrées au rapport entre l'anatomie et la physiologie du corps humain et la pratique et l'enseignement du Hatha Yoga.

Le programme comprend l'acquisition de techniques d'enseignement: Comment modifier une posture pour un problème spécifique, des fins thérapeutiques ou des limitations personnelles; comment guider la respiration; comment travailler avec les lignes d'énergie; comment équilibrer l'intensité et la relaxation. Vous commencerez à développer votre voix de professeur en





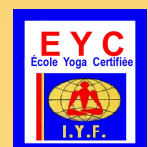
Pour obtenir leur certificat les étudiants doivent être capables d'exécuter les postures avec précision et présence, avoir les compétences requises pour enseigner en démontrant une attitude yogique, et remplir les conditions suivantes:

- Condition 1: -13 jours de résidence à l'ashram + un week-end de révision =140 hrs
- Condition 2: -Enseigner un cours par semaine (1h30) pendant 10 mois = 60 hrs
- Condition 3: -Pratiquer la sadhana quotidiennement, incluant les 18 postures
- Condition 4: -Tenir un journal personnel d'une sadhana quotidienne, incluant la condition 3, tenir une journée de silence par mois et inscrire vos méditations, vos réflexions et vos observations sur votre propre comportement (à soumettre) = 40hrs
- Condition 5: -Initiation au Kriya Yoga de Babaji de niveau 1 & 2 = 30hrs
- Condition 6: -Etudier la traduction de M.Govindan des Sutras de Patanjali et la Baghavat Gita. Vous devez compléter un questionnaire sur vos réflexions (à soumettre) = 25 hrs

Total des heures créditées = 300 heures

Également Requis: -Un examen final
-Pratiquer les enseignements

Formation Avancée de Kriya Yoga donnant droit à un certificat 500 heures



Les Enseignants

Shivadas quitte la France à l'âge de 20 ans pour pratiquer et étudier le Yoga à la Réunion. C'est le début de plusieurs déplacements à travers l'Europe et l'Inde pour suivre des formations en énergétique et dans plusieurs écoles de yoga (Sivananda, Yoga Chronobiologique, Vijnana Kala Vedi, Kriya Hatha Yoga) et dans 4 formes de thérapies manuelles.

En novembre 2004, Satchidananda l'initie au Kriya Yoga. Il reconnaît Kriya Babaji comme son Ishwara.

Rejoindre l'ordre des acharyas est pour lui le moyen de retransmettre avec humilité ce qu'il considère être le « trésor de l'humanité ».

Pendant 12 ans, il enseigne le Yoga à temps plein en Martinique dans l'école Apsara.

Il ouvre en 2019 un cabinet ainsi qu'un nouveau centre de Kriya Yoga en France

« La Source du Soi » à Dijon, ce qui lui permet d'enseigner et de recevoir

En thérapies manuelles.



Gayatri - Linda Bengaouer est Professeure d'Ayurveda, spécialisée dans les thérapies corporelles, les thérapies pour les femmes et les bébés, la Pranathérapie et la Psychologie selon le Yoga et l'Ayurveda. Elle travaille pour l'European Institute of Vedic Studies depuis 2003, personnellement formée par Vaidya Atreya Smith.

Ses recherches personnelles l'ont d'abord guidée vers le Kundalini Yoga, puis l'appel de Babaji l'a mené à Satchidananda - Marshall Govindan, qui l'a initiée en 2005. Après de longues années de pratiques, elle est devenue Acharya, puis a finalement choisi de continuer sa route de façon indépendante, afin de se consacrer pleinement à la transmission du Yoga et de l'Ayurveda au sein du Centre Sattva, qu'elle a créé en 2003 à Sciez-sur-Léman en Haute Savoie et qui forme chaque année de nombreux thérapeutes en Ayurveda



Paul Jeanneau a commencé sa recherche dans le champs de la biologie et des neurosciences avec obtention d'un master en physiologie, neurosciences et comportement en 2012

Il se reconvertisse et devient kinésithérapeute en 2017.

Ces 2 piliers lui ont permis d'avoir une connaissance du corps humain dans son ensemble (physiologie, neuroscience, anatomie et biomécanique)

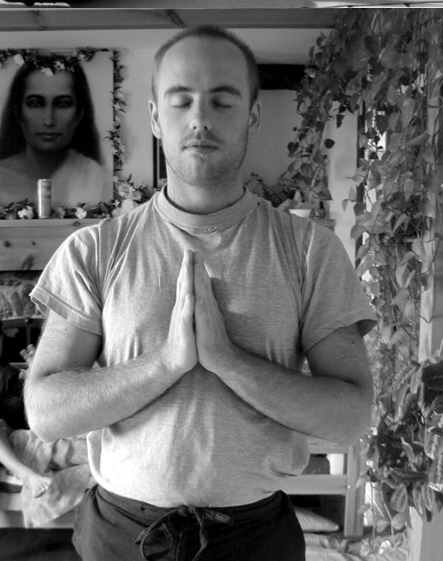
Il travaille depuis, dans un centre de rééducation spécialisé dans les maladies neurologiques et de l'appareil locomoteur

Il se forme Parallèlement à de multiples thérapies manuelles réflexes et Neuromodulatrices telles que Bowen, DNM et Niromathé.



Depuis sa rencontre avec le yoga en 2019, il pratique quotidiennement le Kriya Yoga. Cette expérience potentialise son expérience humaine et lui apporte une compréhension plus élaborée du corps et de la santé.





Programme quotidien:

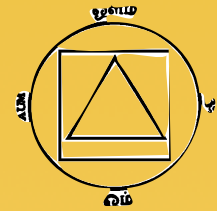
Enregistrement & Introduction le 17 mai à 19h 2023
fin de l'intensive le 31 mai à 10h

Sadhana du matin: 6h à 8:30
Premier cours: 10:30 à 13h
Deuxième cours: 15h à 18h
Sadhana du soir: 18:15 à 19h
Conférences: 20h30 à 22h

Programme de formation :

Approche universelle du Yoga et Philosophie du Kriya Yoga
Les Sutras de Patanjali et les 8-membres du Ashtanga Yoga
Spécificité du Kriya Hatha Yoga
Principes de la pratique des asanas
Comprendre et travailler avec le prana
Pratique et enseignement des pranayamas (respiration complète; ujjayi; kapalabhati; Nadi Shuddi, et d'autres)
Ouvrir le corps– se centrer et inviter le corps au mouvement
Pratique de 50 postures supplémentaires, enseignées en série
Théorie de la pratique et de l'enseignement des 18 Kriyas asanas
Pratique approfondie des 18 postures
Synthèse des différents aspects en un tout qui est le yoga
Vivre l'intensité pour crée l'expérience (+ de 10 heures de cours et de pratique par jour)
Karma yoga (enraciner Shakti, l'expérience sensorielle de notre sadhana)
Techniques pédagogiques: Rectifier une posture, guider la respiration, les lignes d'énergies.
Comment optimiser la limite pour que s'ouvre l'espace ?
Guider les 18 postures dans les cinq phases
Adapter et modifier les postures en fonctions des nécessités particulières
Aspects psycho-spirituels des postures
Anatomie et Physiologie
Identifier les flexions et les extensions musculaires pour chacune des 18 postures, la structure et le relâchement.
Etude des différents systèmes : Musculosquelettique, respiratoire, digestif, cardiovasculaire.
Le système nerveux : le grand opérateur garant de l'intégrité et de l'harmonie de l'organisme.
Le système endocrinien : L'alchimiste
Douleurs, pathologie, prophylaxie
Introduction à l'Ayurveda
Les 7 constitutions, comment évaluer votre constitution ?
Les aliments adaptés à votre constitution
Psychologie selon le yoga et l'Ayurveda Sattva, rajas Tamas
Les Aliments et la psychologie
Comment évoluer dans le Hatha Yoga
Postures avancés
Le corps subtil: Kundalini, chakras et nadis
Comment étudier les sutras de Patanjali ?
Discrimination: La clef qui transforme le karma en dharma
Comment progresser dans le Yoga
Les opposés créent la friction

“Demandez-vous si vous êtes intéressé
à partager le Kriya Hatha Yoga
avec les autres.”



Passer de la pratique à l'enseignement du Yoga requiert certaines compétences. Toutes peuvent être développées excepté la plus importante: le désir de partager. Partager signifie aimer, c'est dans cet état d'amour que tout le reste trouvera son origine. Il a été dit que quiconque aime et est aimé peut être un bon enseignant, puisque c'est dans l'amour que réside la présence. Lorsque nous sommes pleinement présents, non seulement à nous-mêmes mais aux autres également, nous sommes ici dans le moment présent comme s'il n'y avait pas d'autre temps. Dans cet état, l'on trouve l'amour et une acceptation sans jugement de soi et des autres. C'est dans cet état que l'on peut être un bon enseignant.

En outre, un enseignant doit constamment apprendre, grandir et être un éternel étudiant. Le sens de l'humour permet de nous rappeler qui est le véritable étudiant. De telles qualités développent l'humilité et un sentiment de gratitude envers tous nos enseignants, parmi lesquels on compte nos propres élèves. Toutes ces qualités créent un véhicule qui nous purifie, nous nourrit et stimule le flux de l'amour intérieur. Ce flux est l'objectif le plus élevé du Yoga.

L'enthousiasme est aussi une qualité importante. Si nous n'éprouvons pas d'enthousiasme pour la discipline que nous enseignons les élèves ne prendront pas la peine de nous écouter. Enfin, un enseignant doit pratiquer de façon intensive afin de pouvoir transmettre son expérience personnelle. En pratiquant le Hatha Yoga régulièrement, quelque chose se passe en nous. On éprouve une sensation inexprimable d'équilibre et d'harmonie avec la totalité de l'univers. On est pénétré par la force de l'Amour. Pour que cet Amour puisse se manifester, toutes nos énergies doivent être dans un état de paix et d'équilibre, aux niveaux physique, mental et vital. C'est seulement lorsque notre état intérieur atteint cet état d'équilibre que l'on est en mesure de le partager avec les autres. Cet état est la chose la plus précieuse que nous puissions offrir.

Contribution suggérée:

France 1250€ pour la formation.

Un dépôt de 300€ est requis pour réserver votre place.

Le paiement doit être fait au nom de « Cyril Bernard ».

Veuillez confirmer votre présence à shivadas972@icloud.com.

Des frais additionnels de repas et de
logement sont demandés. (56€ par jour, soit 790€ pour l'intensive de 14 jours)

Soit 2040€ pour la formation et l'hébergement en pension complète.

(possibilité de faire du camping)

Nombre de Place : 15

Date limite d'inscription : mi février 2023

Lieu de rencontre : Âmeau de la Rose Madeleine
Le plain d'Ahuy
21121 Val Suzon
06 89 70 20 83

Shivadas Cyril Bernard

La Source du Soi
7 rue Charles poisot
21300 Chenove

06 17 69 59 18
shivadas972@icloud.com