

Om kriya babaji

nama aum

Programme Intensif de Hatha Yoga

Avec Shivadas, Gayatri & Paul & Violaine

du 27 Juin au 11/07/2026
au Âm'eau de la Rose Madeleine dans le Val Suzon en Côte D'Or

Kriya Hatha Yoga Intensif

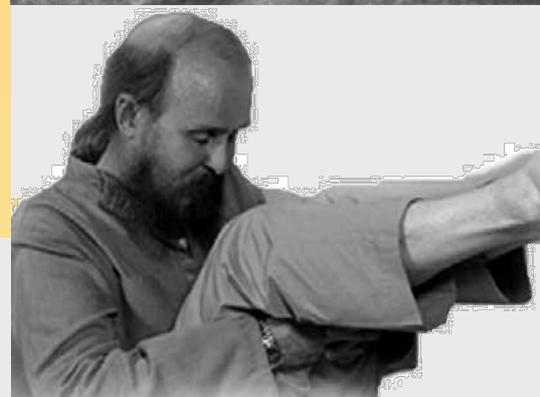
Une formation intensive en résidence de 14 jours en préparation
d'une année de travail personnel et 300 heures de pratique
donnant droit à un Certificat d'enseignant &
l'inscription à la fédération francophone du Yoga.

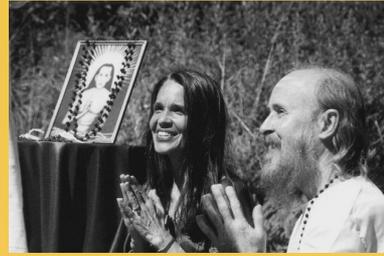
En tant qu'étudiants du Kriya Yoga de Babaji vous êtes cordialement invité à devenir professeur du Kriya Hatha Yoga de Babaji. Un des meilleurs moyens d'approfondir votre pratique et de servir les autres est d'enseigner cet art scientifique et merveilleux qu'est le Kriya Yoga. La formation pour professeur 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 physiques 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 des corps subtil, ainsi que l'étude et l'enseignement des bandhas, pranayama et méditations. 17 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 et 11 à l'étude l'ayurvéda.

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 approfondissant votre expérience intérieure du Hatha Yoga.



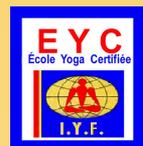


Pour obtenir leur certificat les étudiants doivent être capables d'exécuter les postures avec précision et présence, avoir les compétences requises pour enseigner en démontrant une attitude yogique, et remplir les conditions suivantes:

- Condition 1: -14 jours de résidence à l'ashram =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 Baghavad Gita. Vous devez compléter un questionnaire sur vos réflexions inclut dans votre manuel (à soumettre) = 25 hrs

Total des heures créditées = 300 heures

- Également Requis: -Un examen final
-Pratiquer les enseignements



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 de thérapie Manuelle, ainsi

qu'un centre de Kriya Yoga en France « La Source du Soi » à Dijon,

où il partage de nombreuses classes de Kriya Hatha Yoga et des séminaires d'initiation aux 144 Kriyas.



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, 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



Palani - 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.



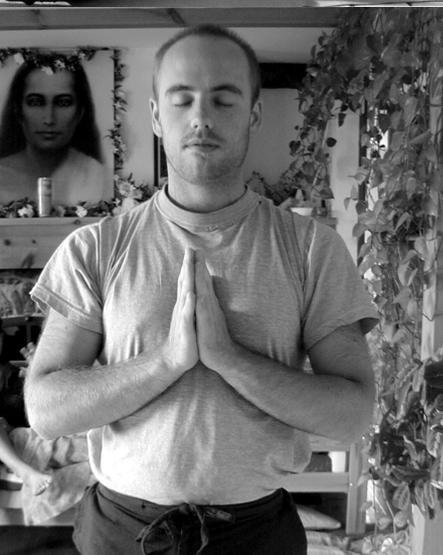
Depuis sa rencontre avec le yoga en 2019, il pratique quotidiennement le Kriya Yoga. Cette expérience potentialise son expérience humaine et lui apporte une compréhension plus élaborée du corps et de la santé.

Violaine - Passionnée par le monde végétal depuis l'enfance, Violaine a la joie de transmettre sa passion de cuisine 100% Végétale. Elle pratique et enseigne le Yoga. Violaine sera notre cuisinière pendant la retraite.

Un ebook de recettes vous sera envoyé par mail à la suite de l'atelier

Donné pendant le training





Programme quotidien:

Enregistrement & Introduction le 27 Juin 2026 à 18h30

fin de l'intensive le 11 Juillet 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 (plein potentiel pranique; 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 (5 Koshas)

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 ?

Psychologie selon le yoga et l'Ayurveda Sattva, rajas Tamas

Le Ba.ba de la cuisine végétale (cours inclut dans le programme avec Violaine)

Comment évoluer dans le Hatha Yoga

Postures avancés

Le corps subtil: Kundalini, chakras et nadis, Laya Yoga.

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

Enseigner la méditation: Hamsa et yoga nidra et d'autres

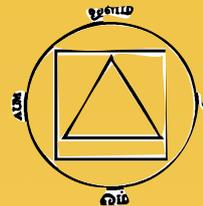
Développer votre voix d'enseignant de Yoga

Pratique de l'enseignement

Crée vos propres cours

Kundalini, le réservoir dharmique

“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 1500€ pour la formation. (-50% pour ceux qui reviennent participer)

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

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

Veillez confirmer votre présence à shivadas972@icloud.com.

Des frais additionnels de repas (596€) et de
logement sont demandés (300€ en chambre partagée et 320 en chambre simple)
pour l'intensive de 14 jours.

Soit 2396€ pour la formation et l'hébergement en pension complète.

(Possibilité de soin Ayurvédique accessible sur place)

Nombre de Place : 15

Date limite d'inscription : mi Mars 2026

Lieu de rencontre : Âme'eau de la Rose Madeleine
Le plain d'Ahuy
21121 Val Suzon

Shivadas Cyril Bernard

La Source du Soi
7 rue Charles poisot
21300 Chenove

06 17 69 59 18

shivadas972@icloud.com