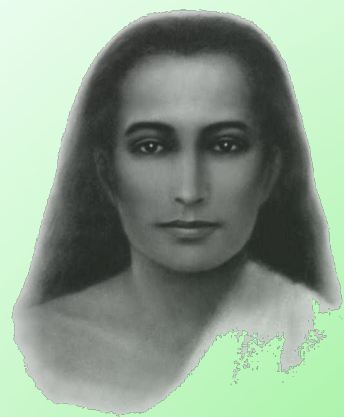




Om kriya babaji

nama aum

Programme Intensif d'approfondissement au Kriya Hatha Yoga et yoga Thérapie

Avec Shivadas

Une formation intensive: 5 jours en résidence
à l'ashram Bija Kriya Yoga
du 1/08/26 au 7/08/26

Ce séminaire est réservé aux participants de la formation professeur de Kriya Hatha Yoga.

Le but de ce rendez-vous supplémentaire est de renforcer vos acquis par la validation de votre compréhension sur les méthodes enseignées aux training. De mettre en avant vos faiblesses, vos timidités sur certaines pratiques afin qu'elles deviennent votre force.

De continuer la pratique intensive pour créer à chaque fois une nouvelle expérience profonde de sadhana.

Nous allons continuer à apprendre de nouvelles séquences alternatives de Hatha Yoga.

Pour basculer lentement vers la thérapie par le yoga, nous allons aborder une perspective universelle du Hatha Yoga, cela demande bien sûr de comprendre pleinement notre structure du Kriya Hatha Yoga, afin de pouvoir jouer avec ..., une finalité est bien sûr l'adaptation constante de la pratique donnée en fonction du besoin réel de la personne.

Ce besoin réel peut être perçu de plusieurs manières: par empathie, par connaissance anatomique, ou par expérience de pratique.

Nous allons apprendre une méthode particulière et individuelle qui commence par un test musculaire qui nous permet de mettre en évidence la qualité énergétique des organes. En partant de cette connaissance, le but sera de combler les vides ou les excès de vitalité dans chacun des organes, qui sont sources de différents maux.

Comment ? Par 12 asanas qui stimulent spécifiquement chacun d'eux !

Notre challenge dans cette méthode est de créer une séquence spécifique et très précise à pratiquer pendant 5 jours.

Le point fort de cette méthode est de prendre en considération les différences individuelles de chacun, et de proposer un conseil postural basé sur le rapport humain (test musculaire) et notre horloge biologique, et non sur des fiches intellectuelles pré-établies pour chaque pathologie.





La participation à ce module d'approfondissement vous donnera une reconnaissance de 90 heures de plus sur votre formation

Heures créditées d'éducation continues :

- 1/ -5 jours de résidence à l'ashram avec la sadhana quotidienne, incluant les 18 postures = 50 hrs
- 2/ -Expérimenter le yoga thérapie sur les proches et/ou élèves = 30 hrs
- 3/ -Tenir un journal personnel sur vos expériences de yoga thérapie, vos réflexions et vos observations (processus d'amélioration au cours des tests) = 3 hrs
- 4/ -Entraînement régulier au test musculaire = 7hrs

Total des heures créditées = 90 heures

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.





Programme quotidien:

Enregistrement & Introduction le 1 Aout à 18h30

1 au 7 Aout 2026

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 / échanges: 20h30 à 22h

Partage et échange des différentes expériences (pratiques et enseignements)

Lister les priorités de révision de chacun

Révision des acquis

Installer de la profondeur

Expérimenter une posture pendant un temps... très prolongé

Pratique quotidienne des 18 postures

Nouvelles séquences d'asanas

Séquence Hatha Yoga Pradhipika (Diksha Goraknath)

Séquence Réveiller Shakti

Séquence Sciatique

Séquence Faiblesse pulmonaire

Séquence Descendre la Glycémie (test à l'appuie)

Séquence Vaincre l'humidité

Séquence Contrer la déformation du Temps

Séquence Maux de tête

Séquence « Incroyable jeunesse »

Sivashakti Kriya Hatha Yoga (lier Kundalini/Kriya/Pranayama Yoga)

Vision universelle du Hatha Yoga

Yoga thérapie..., comment cela fonctionne ?

Résistance/Sensation à Ouverture/inhibition

Yoga Thérapeutique personnalisé

Une pathologie ..., un conseil personnalisé de sadhana..

Test musculaire individuel

Les 12 asanas associés aux organes

L'horloge biologique

Apprentissage des lois de circulation de l'énergie

Comment s'en servir pour personnaliser la thérapie ?

Les opposés créent la friction

Comment évoluer dans le Hatha Yoga

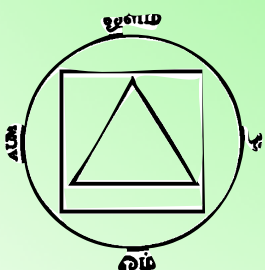
Mantra yagna

Hatha Yoga Pradipika

Kundalini, le réservoir Dharmique

Créer vos propres classes à travers les 5 kosha

Comment observer sa progression dans le Yoga



La thérapie par le Yoga...., depuis quand devons nous stipuler que le yoga est thérapeutique ?
Le mot « yoga » est devenue dans les langues occidentales un abus de langage, car le yoga n'est pas une technique, mais un état de conscience.

En connaissance de cela, nous ne devrions pas dire « je fais du yoga », mais plutôt, « je cherche mon yoga ! »

On se rapproche de ce but par la pratique continue de techniques spécifiques.

On peut donc considérer que la pratique du yoga est la thérapie qui inspire l'Ame à s'incarner dans ce monde par émancipation.

Il n'y a rien de nouveau dans la thérapie par le yoga..., c'est seulement la perspective qui change, au lieu de prendre en considération la réalisation de notre nature intime, comme dans notre pratique quotidienne du Kriya Yoga, nous plaçons l'emphase de notre pratique pour « dé-cristallisé » des résistances ou déséquilibres qui règnent au sein des cinq corps.

Pour ce faire, nous serons toujours à la recherche de la fluidité pranique, car, dès que cette fluidité est menacée, le déséquilibre s'installe.

Et c'est en utilisant tous les outils que nous avons à notre disposition, dans une certaine formule adaptée, que nous pourrons faire en sorte que le prana circule tel un nectar d'ambrosie.

Le retour à cette fluidité appelle à la santé.

Ashram Bija Kriya Yoga 136 Chemin de la Ligue 07630 Le Cros de Géorand

Contribution suggérée:

700€ pour la formation.

Un dépôt de 100€ est requis pour réserver votre place.

Cyril Bernard Shivadas 7 rue Charles Poisot 21300 Chenove

Veillez confirmer votre présence à shivadas972@icloud.com.

Des frais additionnels de repas (240€) et de

logement sont demandés pour la semaine en résidence.

(25€ en tente, 35€ en dortoir, 45€ en chambre double par nuit),