

ANTHAR KRIYA YOGAM



INIZIAZIONE SECONDO LIVELLO Con ritiro spirituale

12/13/14 Aprile
Centro Auryveda Maharishi
Ameno (NO)

con Acharya Siddhananda Sita

Tutti gli studenti già iniziati sono invitati a partecipare al seminario di secondo livello. Programmato su un weekend, è studiato per insegnarvi ad integrare il Kriya Yoga nella vita quotidiana e apprezzarne la portata.

Per essere efficace, questo seminario richiede un prolungato periodo di distacco dalle preoccupazioni di tutti i giorni, in un ambiente naturale. L'insegnamento dei mantras in particolare, richiede un ambiente che sia stato preparato con vibrazioni spirituali attraverso attività devozionali.

Questo fine settimana include diverse attività: l'istruzione in nuove tecniche di pranayama e di meditazione, bandahs e mudras, un giorno di silenzio, pratica in gruppo delle posture di hatha yoga, canti intorno al sacro fuoco, conferenze sul Kriya Yoga e la filosofia e dieta macrobiotica. Vi saranno anche meditazioni e passeggiate nel bosco. Raggiungerà il suo apice nell'insegnamento individuale dei Bija (semi) mantras. Vi saranno inoltre momenti liberi per godere appieno dello splendido panorama che ci circonda.

Il ritiro Anthar Kriya Yogam permette di integrare il Kriya Yoga nelle attività quotidiane: durante i pasti, il lavoro e persino durante il sonno.

L'arte del vivere attraverso il Kriya Yoga ci permette di sbarazzarci delle cattive abitudini e di ciò che ci trattiene dall'autorealizzarci. Questo fine settimana approfondirà la nostra capacità di apprezzare la manifestazione del Divino in tutti e cinque i livelli dell'esistenza.

PROGRAMMA

Venerdì 12 Aprile

- 18.00 Arrivo, Registrazione, Assegnazione camere, pagamento
- 19.00 Cena e presentazioni
- 20.00 Cerimonia di apertura, Pooja
- 21.00 Sadhana della sera in gruppo (Pranayama e Meditazione)
- 21.30 Riposo

Sabato 13 Aprile

- 05.00 Sveglia
- 05.30 Ritrovo nella sala comune. Istruzione alle nuove tecniche di pranayama
- 06.30 Inizio delle 24 ore di silenzio. Pratica di Kundalini Pranayama e Meditazione.
- 07.30 Pratica di gruppo delle posture - Kriya Hatha Yoga
- 08.30 Colazione
- 09.00 Tempo libero
- 11.00 Istruzione alle tecniche psico energetiche "Bandas" e "Mudras" per energizzare il corpo e risvegliare i chakras
- 11.30 Meditazione sul discorso di Babaji "Chi sono io?"
- 12.30 Pausa pranzo
- 14.00 Corso "Superare le emozioni difficili nella vita quotidiana con il Kriya Yoga"
- 15.00 Istruzione a diverse tecniche di meditazione: in cammino, durante le attività quotidiane e altre per la visione del Prana e dell'aura, e per far sparire le nuvole
- 16.00 Iniziazione a Yoga Nidra, meditazione nel sonno
- 17.00 Conferenza sull'arte scientifica del "Kriya Mantra Yoga", significato della scienza dei mantra e come praticarli, organizzazione del Mantra Yagna (canto intorno al fuoco)
- 18.00 Cena
- 19.30 Conferenza "Come integrare il Kriya Yoga nella vita quotidiana"
- 20.30 Pratica di gruppo di Kriya Kundalini Pranayama
- 21.30 Riposo

Domenica 14 Aprile

- 05.00 Sveglia
- 05.30 Ritrovo nella sala comune. Pratica dei nuovi pranayama e meditazione
- 07.30 Pratica di gruppo delle posture
- 08.00 Colazione
- 08.30 Celebrazione della fine del periodo di silenzio. Omaggio a Babaji. Inizio del canto intorno al fuoco sacro del Mantra Yagna. Gruppi di 2 - 3 persone si alternano ogni ora fino alle 14.00 per purificarsi e prepararsi all'iniziazione ai chakra mantras e a un mantra a scelta, corrispondente a diversi aspetti del Divino.

Istruzione individuale al bija mantra e pratica individuale di meditazione e mantra.
(in gruppi) di mantra diksha e mantra japa

- 14.00 Chiusura del fuoco sacro
- 14.30 Pranzo
Discussione, scambio di esperienze.
- 16.00 Chiusura ritiro

Contributo suggerito Seminario: 250,00€
Quota iscrizione Sangha: 30,00€

Info e iscrizione
Kriya Yoga Sangha info@kriyayogasangha.org
Chinmayi 393.9713419

Alloggio

da 110,00€ a 150,00€ (secondo tipo di sistemazione: camere, studio, sala yoga)
Include pernottamento, pasti con cucina ayurvedica, bevande, frutta.

Per prenotare il tuo posto è necessario versare una caparra (non rimborsabile) di 80,00€
Il numero di posti disponibili sarà imitato, quindi si prega di prenotare il vostro posto il più presto possibile.

Limitazioni

Le uniche persone che possono partecipare a questo fine settimana sono quelle che sono state addestrate nel Kriya Kundalini Pranayama e Dhyana.

Portare

Tappetino yoga, cuscino, scarpe ed abbigliamento comodo per svolgere le attività yoga e passeggiare nei boschi, tappetino, un quaderno e penna per prendere appunti e registrare le meditazioni ed i mantras, necessaire da bagno.

Acharya Siddananda Sita

Sita Carla Leite è nata in Brasile. Lo yoga entra nella sua vita sin dalla tenera età ed è sicuramente parte del suo incontro con il Kriya Yoga. Nel 2004 ha ricevuto la sua prima iniziazione con Govindan Satchidananda e da allora la sua pratica si intensifica e diventa l'essenza della sua vita. Durante i mesi e gli anni successivi riceve la seconda e la terza iniziazione e partecipa a pellegrinaggi e soggiorni in India. Nel 2006 completa la formazione per insegnanti con Durga Ahlund e Govindan Satchidananda in Quebec. Nel 2009 diventa acharya del Kriya Yoga di Babaji e iniziato a trasmettere la prima iniziazione in Francia e in altri paesi in Europa. Nel 2011 completa una intensa preparazione per insegnare la seconda iniziazione al Kriya Yoga e nel 2015 le è stato concesso di insegnare la terza iniziazione. Da allora ha viaggiato in vari paesi per insegnare questa disciplina e l'arte che è

diventata la sua vita.

Acharya Marco Arjuna Simontacchi^{[1][2]}_{ISEP} Ricercatore di autoconsapevolezza da oltre 30 anni. Trainer e Coach di PNL ed Ipnosi e Formatore certificato di Personal Empowerment. Nel 1993 si avvicina allo Yoga e nel 1995 conosce Marshall Govindan Satchidananda e il Kriya Yoga di Babaji. Frequenta l'Istituto di Yoga Integrale con Swami Ch'Ananda. Nel 2000 entra nell'Ordine degli Acharyas, certificato come Istruttore Internazionale per insegnare il Kriya Yoga di Babaji e dei Siddha con il nome di Arjuna.

Come arrivare:

Ameno si trova in Piemonte vicino al Lago d'Orta (Novara), ad ovest del Lago Maggiore, a circa 70 km dal confine svizzero e a 60 km dall'aeroporto di Milano Malpensa.

Con il treno

Da Milano o da Torino scendere a Novara, prendere il treno regionale per Domodossola e scendere sempre ad Orta-Miasino. Alla stazione è disponibile, previo accordo, un servizio taxi per il Centro La Nuova Terra. (ca. 10 min). Da Milano-Domodossola-Briga scendere ad Arona e proseguire previo accordo con servizio taxi o navetta.

In auto

Da Milano prendere l'autostrada A8 dei Laghi in direzione Gravellona Toce (uscita Arona). Da Genova Alessandria/Torino prendere A26 per Gravellona Toce, uscita Borgomanero e proseguire per il lago d'Orta.

Arrivati ad Ameno in centro paese, prendere via Cavour (di fianco alla farmacia) e percorrere 2 km fino al cartello frazione Mirabello/Tabarino. Si può prendere la strada in salita a sinistra (il centro è a 300 m) o parcheggiare 200 m più avanti a destra, proseguendo sulla strada principale.