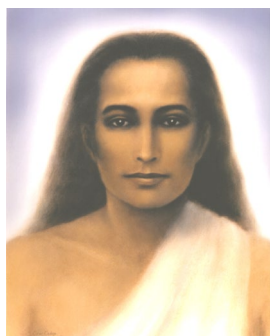
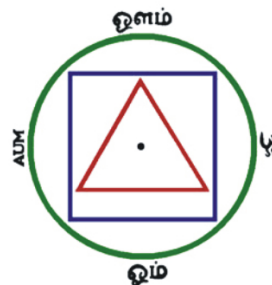


# Kriya Yoga de Babaji



Kriya Yoga es “el arte científico de la unión con el Propio Ser o la Verdad”.

Fue desarrollado por los antiguos Siddhas (maestros realizados) y revivido en tiempos modernos por Babaji Nagaraj, de la India. Con su práctica desarrollarás todo tu potencial de consciencia y energía (kundalini).

Cualquier persona, no importa su condición, ideología o creencia religiosa puede practicar las técnicas yóguicas o kriyas para su propio crecimiento y bienestar. No se requiere experiencia previa en el Yoga.

## Primera Iniciación en Bilbao, con Premananda

**19 a 20 marzo 2022, 11 a 12 junio 2022, 17 a 18 septiembre 2022, 19 a 20 noviembre 2022**

- Viernes charla de presentación, *entrada libre*, 20h.
- Sábado: de 9 a 14h y de 16 a 19h
- Domingo: de 9 a 17h 30.

Bilbao, Tel. +34-(0)6.55.70.20.90, [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

En la Primera Iniciación aprenderás las técnicas o kriyas más importantes de este sistema:

- **18 posturas para la salud**, la relajación y el rejuvenecimiento;
- **Kriya Kundalini Pranayama**, respiración para activar las energías sutiles y los chakras;
- **7 meditaciones** para dominar los diferentes ámbitos de la mente y experimentar el Ser.

Contribución sugerida: 160€

**Premananda** (Joseba Imanol Idoyaga) de Bilbao, España, nació en una familia cristiana devota, y educado en los valores del amor y del perdón. De joven practicó los ejercicios espirituales prescritos por S. Ignacio de Loyola. Aspiró a dedicar su vida a un orden religiosa, hasta que se casó y tuvo dos niños.

Es licenciado en Psicopedagogía (el estudio de la educación psicológica) e Informática. Trabajó diez años como analista informático y luego como profesor en colegios públicos. Actualmente forma a futuros educadores infantiles y es conferenciante en centros educativos.

Fue iniciado en Budismo tibetano e hizo un peregrinaje a los Himalayas antes de comenzar su iniciación y formación en el Kriya Yoga de Babaji en el 2000. Tras completar su formación de Kriya Hatha Yoga, en el 2003, ha organizado muchas clases de Kriya Yoga, seminarios y satsangs en el País Vasco.

Su motivación principal es servir, y ahora hacerlo a través del Kriya Yoga de Babaji. El Kriya Yoga has sido un gran apoyo para él durante periodos difíciles, eliminando de él incluso la noción de "difícil".



**Puedes** contactar con él en el email [kypremananda@gmail.com](mailto:kypremananda@gmail.com) y por tel. +34-(0)6.55.70.20.90