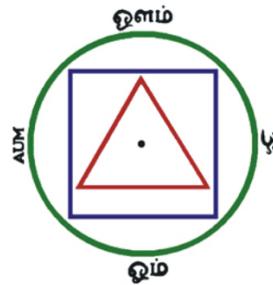


# Kriya Yoga de Babaji



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

15-17 marzo 2024, 10-12 mayo 2024, 11-13 octubre 2024, 22-24 noviembre 2024

- 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 dificultosos, 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