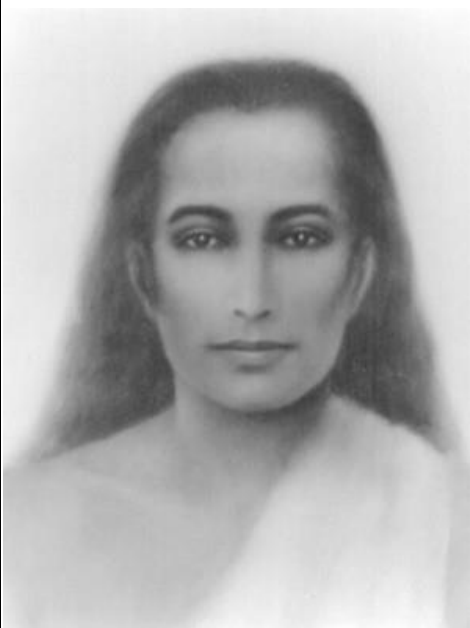


KRIYA YOGA DE BABAJI

SEMINARIO DE PRIMER NIVEL IMPARTE: SAVITRI

informacion: savitri2@babajiskriyayoga.net
TEL: 0034 -607880314

En Romanya de la Selva, Girona
7-8 marzo, 2020



El Kriya Yoga es el “arte científico de la unión con el Propio Ser o la Verdad”. Fue desarrollado por los antiguos Siddhas (seres auto-realizados) y revivido en los tiempos modernos por Babaji Nagaraj, un maestro de la India. Toda persona, independientemente de su condición, ideología o creencia religiosa, puede

practicar las técnicas de yoga o K r i y a s y beneficiarse de ellas para su propio crecimiento y bienestar personal.

A través del Kriya Yoga podrás acceder a todo tu potencial de consciencia y de energía, potencial que en términos yóguicos se llama Kundalini.

En este seminario aprenderemos:

18 posturas de Kriya Hatha Yoga: con sólo practicar estas 18 posturas trabajas sobre todo tu cuerpo. Conseguimos con ellas un estado de calma pero de consciencia; además de ello liberamos las toxinas y los bloqueos energéticos del cuerpo, activando los chakras o centros psico-energéticos, preparándolo para la práctica del pranayama y de la meditación.

Kriya Kundalini Pranayama:

Es una técnica respiratoria que consta de varias fases y que lleva la energía de los chakras (centros psico-energéticos) inferiores hacia los chakras superiores, favoreciendo su apertura y el desarrollo del practicante. El pranayama tiene además de ello muchos efectos más: energiza, rejuvenece y transforma el cuerpo. El Kriya Kundalini Pranayama es la técnica más importante del Kriya Yoga. Babaji y los Siddhas han enfatizado la importancia

de la práctica del pranayama para lograr los estados más elevados de perfección

7 técnicas de meditación:

El propósito de la meditación es dominar la propia mente; estas meditaciones trabajan sobre diversos aspectos. Se enseñan técnicas de meditación para purificar el subconsciente, pudiendo así desarrollar la concentración, la creatividad y la intuición para contactar con nuestro ser superior o supraconsciencia.