

Aux sources du Yoga - Kriya Yoga

Faites émerger les plus belles qualités

1^{ère} Journée, mardi 8 mai :

9:00	Karma Yoga, Accueil
10:00	présentation
10:30	programme journée type

Journée type, du mercredi 9 au samedi 12 mai :

6:45	Mantra Yoga, Méditation
7:15	pose
7:30	Asana Yoga ou Yoga dynamique, Pranayama et Yoga Nidra
8:30	petit déjeuner
9:00	libre ou Karma Yoga
9:30	Jala neti
10:00	Diaporama, satsang
11:00	Mantra, Asana Yoga, Pranayama, Kriya Yoga, Chakra sadhana, Yoga nidra
12:15	pose
12:30	Repas
13:30	Repos, Karma Yoga
14:00	Promenade
16:00	libre ou Karma Yoga
17:00	Bhajans, Kirtan
17:30	Mantra, Asana Yoga, Pranayama, Mudra, Kriyas, chakra sadhana, Yoga Nidra, Dhyana (Méditation)
19:30	pose
20:00	Repas
21:00	Méditation
21:30	fin de la journée

5^{ème} Journée particularité, samedi 12 mai :

6:45	journée type
15:15	Karma Yoga ou libre
16:15	Bhajans, Kirtan
16:45	Mantra, Pranayama, Mudra, Kriya Yoga, Chakra sadhana, Yoga nidra, Dhyana (Méditation)
18:00	Chakramanam (marche méditative) Havan
19:30	pose

6^{ème} Journée, dimanche 13 mai :

6:45	Mantra Yoga, Méditation
7:15	pose
7:30	Asana Yoga ou Yoga dynamique et Yoga Nidra
8:30	petit déjeuner
9:15	libre ou Karma Yoga
10:00	Mantra, Asana Yoga, Pranayama Yoga nidra
12:15	pose
12:30	Repas
13:30	Repos, Karma Yoga
14:00	Bhajans, Kirtan, de cloture, échanges
16:00	fin de la journée

"Mieux se connaître pour s'épanouir par le Kriya Yoga, la science des Chakras, les Asanas, le Pranayama, les Mudras, la méditation, le Yoga Nidra, psychologie et Yoga... »



Swami Upendra vous invitera à expérimenter des « outils » fiables et ancestraux prélevés dans les sciences du Yoga intégral traditionnel qu'il a lui même développés et expérimentés et qui vous permettront de mieux comprendre et évaluer vos fonctionnements psychiques et émotionnels, afin d'en extraire leurs essences au profit de votre éveil spirituel et de votre épanouissement.

Stage de 6 jours pension complète, nourriture biologique, hébergement et enseignements : **650€**
4 jours (à partir du 10 au matin) **550€**
- 20% aux 10 premiers inscrits (jusqu'au 30 janvier 2018)

Adhésion à l'association obligatoire (non adhérents) : **28€**

Le séjour comprend : Petit déjeuner, déjeuner, dîner, nuitée chambre de 2 à 6 personnes, l'organisation des sorties promenades et les enseignements de Yoga.

Ne comprend pas : Les frais de parking, les visites ou excursions payantes, les déplacements pour se rendre sur les lieux de randonnée ou de promenade.

Repas : Végétarien, équilibré, léger et bio afin de favoriser la pratique du Yoga et donc la circulation du Prana.

Ce programme peut être modifié pour les besoins pédagogiques du stage et en fonction des besoins des participants. En cas de mauvais temps un programme de remplacement sera mis en place.



Association Muktananda - centre de Yoga intégral traditionnel
05 58 46 29 77 - 06 82 84 47 21
www.yoga-integral-traditionnel.fr
yogaintegraltradi@ornage.fr

