

INFORMATIONS PRATIQUES

Restauration

Les repas peuvent être pris sur place (restaurant bio : environ 15 € par repas, non inclus dans le prix du séminaire)

Hébergement

L'hébergement n'est pas compris dans le prix du stage (voir ci-dessous une liste d'hôtels simples situés près du lieu du séminaire)

Hôtels situés près du lieu du séminaire

◆ Hôtel Mazagran

4, rue Mazagran – 75010 Paris
Métro Bonne-Nouvelle

☎ 01 48 24 06 66

Prix normal des chambres : de 60 à 75 €*
Cet hôtel propose un tarif réduit aux personnes qui viennent pour un stage aux Temps du Corps.

Pour en bénéficier, signalez lors de votre réservation que vous êtes dans ce cas.

◆ Hôtel des Boulevards

10, rue de la Ville-Neuve – 75010 Paris
Métro Bonne-Nouvelle

Site web : www.hoteldesboulevards.com

☎ 01 42 36 02 29

Prix des chambres : de 55 à 68 €*
** Tarifs au 1^{er} février 2011*

ॐ ॐ ॐ

*Séminaire donné en anglais,
avec traduction simultanée en français*

Lieu du séminaire

Centre de culture chinoise « Les Temps du Corps »
10, rue de l'Échiquier – 75010 Paris
Métro Bonne-Nouvelle, lignes 8 et 9
Site web : www.tempsducorps.asso.fr

Horaires

Samedi : de 9 h 30 (accueil à partir de 9 h) à 17 h 45

Dimanche : de 9 h 30 à 16 h 30

Pensez à apporter

- ✓ des vêtements souples et confortables
- ✓ une couverture ou un châle pour vous tenir chaud
- ✓ de quoi prendre des notes si vous le souhaitez
- ✓ si possible un tapis de yoga et un coussin (*un certain nombre disponibles dans la salle*)

Coût du séminaire

- ◆ 150 € d'inscription
- ◆ + 10 € d'adhésion à l'association (cotisation 2011)

Renseignements complémentaires

◆ Sangita Bindu :
nada_amrita_sangita@yahoo.fr

☎ 06 68 26 42 30

◆ Shankari (Marie-Martine Trédoulat) :

☎ 06 86 48 86 63

ॐ

Bulletin d'inscription ci-joint

Introduction au Kriya Yoga

Séminaire conduit par

Swami Nishchalananda Saraswati



Samedi 9 et dimanche 10 avril 2011
à Paris

Organisé par l'association Nada Amrita

SWAMI NISHCHALANANDA

Swami Nishchalananda Saraswati est le fondateur et le directeur spirituel de Mandala Yoga Ashram, au pays de Galles. De nationalité britannique, il a vécu 14 ans en Inde (de 1971 à 1985), auprès de son gourou, Swami Satyananda Saraswati. Au cours de cette période, il a également enseigné le yoga pendant 7 ans dans les villages et les villes de l'Inde.

Depuis 1985, il anime des séminaires à l'ashram, mais aussi à travers l'Europe et en Inde. Son enseignement porte sur un large éventail de sujets liés au yoga et à la méditation : Hatha, Kriya, Kundalini, Dhyana, Mantra, Bhakti et Gyana Yoga.

Swami Nishchalananda est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le yoga. Les deux derniers (en anglais) s'intitulent *Mantra Yoga and Ashram Chants* et *The Edge of Infinity*. Le prochain titre, *Insight into Reality: The Tantric Teachings of the 'Vigyana Bhairava Tantra'*, s'articule autour des cent douze pratiques de ce grand texte classique, qui transforment notre vision de l'existence et du monde. Il paraîtra courant 2011. Le suivant, *The Chakras : Catalysts of Human Evolution and Destiny*, traitera pour sa part des chakras selon toutes les perspectives et sera un guide pratique pour la transformation de l'énergie et la réalisation de la Conscience.

Mandala Yoga Ashram

Pantypistyll, Llandwrn, Llandwrda
Carmarthenshire SA19 8NR
Royaume-Uni

☎ (00 44 0) 1558 685 358

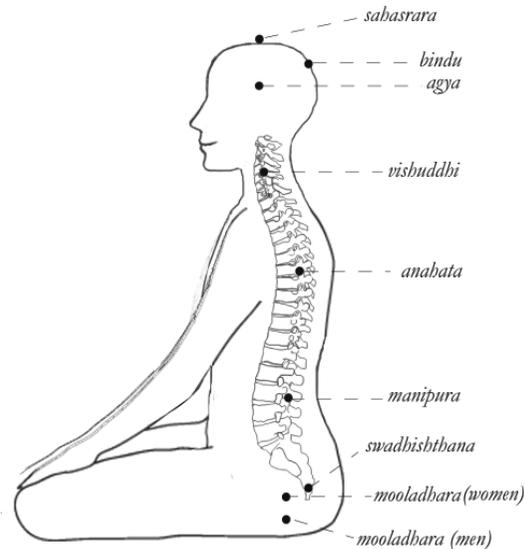
email@mandalayoga.freemove.co.uk

Site web : www.mandalayoga.net

LE KRIYA YOGA

Le Kriya Yoga est une des voies les plus systématiques du yoga. C'est un moyen d'éveiller les chakras, et par là même de remonter vers la source de notre Être.

Bien que l'origine exacte du Kriya Yoga ne soit pas connue, on sait qu'il a été pratiqué en secret pendant des milliers d'années. Il a été mis au point par des yogis qui avaient une compréhension très poussée de la nature humaine et des différents niveaux du mental. Aujourd'hui, en pratiquant le Kriya Yoga, nous pouvons récolter les fruits de leurs découvertes.



Le Kriya Yoga a toujours été transmis oralement de maître à disciple. Cette tradition se perpétue. Ainsi, le maître peut s'assurer que le disciple est prêt à éveiller ses chakras et à laisser jaillir l'énergie de la kundalini (l'énergie vitale qui est latente en chacun de nous) ; les blocages physiques et psychiques de l'élève peuvent être préalablement identifiés et, si nécessaire, levés grâce à d'autres pratiques de yoga.

Quelques pratiques de Kriya Yoga sont cependant évoquées dans des textes yogiques traditionnels tels que la *Hatha Yoga Pradipika* et la *Gherand Samhita*. Une forme connue en Chine est mentionnée dans un texte taoïste, le *Tai Chin Hua Tzang Chih*.

Swami Yogananda fait référence au Kriya Yoga dans son *Autobiographie d'un yogi*. Il l'a appris de son gourou, Yukteshwar Giri, qui l'avait reçu de son gourou, Lahiri Mahasaya, lequel avait été initié par l'un des yogis les plus mythiques de l'Himalaya, Babaji. Swami Yogananda a lui-même initié au Kriya Yoga, entre autres, le Mahatma Gandhi.

Toujours au xx^e siècle, Swami Shivananda de Rishikesh a lui aussi été initié au Kriya Yoga, qu'il a transmis à son disciple Swami Satyananda. Ce dernier l'a ensuite enseigné à travers le monde, notamment à Swami Nishchalananda.

Le Kriya Yoga ne nécessite pas que l'on souscrive à une quelconque croyance stéréotypée. Il repose sur la transformation de l'énergie et l'éveil de ce qui existe déjà en nous à l'état latent. Si vous souhaitez découvrir les dimensions cachées de votre Être, le Kriya Yoga vous offre un moyen sûr et multiséculaire de le faire.

Au cours de ce week-end, vous découvrirez les bases du Kriya Yoga. Vous pourrez ainsi, si vous le souhaitez, être par la suite initié à la pratique complète, par exemple à travers la formation conduite par Swami Nishchalananda à Mandala Yoga Ashram de septembre 2011 à juillet 2012 (7 week-ends et 2 retraites d'une dizaine de jours).

Ce séminaire est ouvert à toute personne pratiquant le yoga depuis 4 ans. Une approche de la méditation est également souhaitable.