

K-YOGA

HATHA, KRIYA & KUNDALINI



ECOLE DE YOGA COURS, STAGES & SEMINAIRES

au Centre de Kundalini Yoga de Bienne,
rue du Contrôle 15, tel 079 356 67 50

*Un Yoga sacré, vieux de plusieurs millénaires...
Un Yoga du corps et de la conscience...
Un Yoga qui éveille l'énergie de l'être...*

Lundi, Mardi et Jeudi Soirs

Cours Débutants de 18h00 à 19h30 à Bienne, Centre KY Bienne

Cours Avancés de 19h30 à 21h00 à Bienne, Centre KY Bienne

Le Nouveau Cycle 2008-09 commence le 1er Octobre 08

Ce Yoga traditionnel vient des hauts plateaux de l'Himalaya.

Il permet de transformer les tensions du corps,
la pression psychologique, le stress, les obsessions et l'anxiété,
en profonde paix, douceur, puissance et sens de l'unité.

Ces cours de Yoga sont ouverts à tous, et peuvent servir selon vos objectifs
et possibilités physiques, autant de stage d'initiation et d'expérimentation que d'approfondissement.

Ce Yoga vous transformera, augmentera rapidement votre capacité de concentration,
de méditation, votre intuition et vos performances physiques.

Mais avant tout ce Yoga va vous toucher au plus profond de votre être,
et réveiller l'énergie forte et calme qui sommeillait en vous depuis si longtemps...

Une connaissance du Hatha Yoga traditionnel n'est pas nécessaire,
mais peut être d'une aide bienvenue.



*When the time has come for you
to experience the nature of the mind,
of the body and of the Self,
to understand who you really are
and what your own path is,
there will be many ways to choose from...*

*Work on the mind through
various meditation techniques is useful,
but such ways can be very slow, gentle, and unchallenging.
Some of them even admit that many lifetimes are required.
But you want Realization during this one.*

*The human body is a symbol and a key.
The body is the mirror of the mind
and the mind is the mirror of the body.
The way of the physical body is the most time-effective,
because the human body is always involved
in the present moment,
right here, right now.
It needs immediate consideration,
understanding and attention.
Our physical body is a divine gift,
for it brings our wandering mind
back to the present.*

*When your physical body starts to vibrate, dance and pray
through sacred and ancient movements,
postures, breathing, mantras and sounds
of the Maha Kriyas,
the inner wisdom of your body will be revealed.
You will be taught by your own body, by your own Self,
to the very limits of your understanding.
This will be manifested
in the evolution, expansion and transformation
of your body skills and senses.*

*This is the way of "Kriya Deva",
the way of Kundalini Kriyas.*

*Meet the essence of the Self,
in the altered states of the body consciousness.*

*The wisdom of the body says:
"God and Me, Me and God are one" ..*

