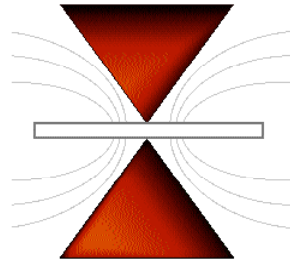


KUNDALINI YOGA

Stage de Yoga du 19 au 21 Oct 2007

animé par Vincent Baettig, IKYTA Teacher, au Centre de Kundalini Yoga,
15, rue du Contrôle, CH-2503 Bienne, Suisse, tel +41 79 356 67 50



Sujet d'Octobre, 1^{er} Temps Roi de la Saison d'Automne :
l'Energie des Kriyas du Métal
(2^e Phase du Cycle 2007-08 : Maitreya Deva)

“ Kriyas d'Age d'Or ”

Lâcher Prise et Voyage Au Delà de Soi / 1^{er}, 4^e et 7^e chakra

Kundalini Yoga, Ashtanga & Hatha, Vinyasa et Power Yoga

Vendredi soir 18h15 à 22h, samedi matin 9h30 à 12h30 + après-midi 14h00 à 17h30,
dimanche matin de 9h30 à 12h30 :

Le Temps du Métal est une saison extrêmement nostalgique, romantique, visionnaire et transcendante. Elle est une saison **yin**, basée sur l'émergence des sentiments de dépassement personnel, de la quête de l'impossible, de la vision du futur, de la recherche de l'amour romantique d'**Age d'Or**. Célébrée au mois d'octobre, elle représente le temps du bilan et du deuil, le temps de pleurer enfin son passé, afin qu'il n'entâche plus le futur. Cette saison est symbolisée par la couleur **blanche** : Blanc comme le Tigre des Neiges, l'un des prédateurs les plus "princiers" qui ait existé sur cette terre. Il représente l'ensemble de nos peurs irrationnelles, de nos maladies, de nos contentieux non réglés et de notre irrémédiable déclin. Blanc comme la « Dame Blanche » Vénus, qui représentait la beauté, la séduction du dernier souffle. Blanc comme la lumière. Blanc comme le teint de l'innocence et de la pureté. Blanc comme le froid implacable qui vient. Blanc comme le vent glacé qui souffle dans les bois. Blanc comme la lumière. Blanc comme un moment figé pour l'éternité

La pratique des kriyas du Métal permet de se défaire de la tristesse, de la dépression, du vague-à-l'âme et du manque de motivation. Elle nous rend radieux, fort et paisible. Ces kriyas nous reconnectent avec l'énergie d'Age d'Or, celle des challenges, celle de l'amour impossible et du paradis perdu, cette énergie que nous perdons si souvent, celle qui donne simplement tout le sens à la vie.

Ces stages et séminaires de Yoga sont ouverts à tous, et peuvent servir autant de stage d'initiation et d'expérimentation que d'approfondissement. On fait sur 3 jours un travail extraordinaire et incomparable à celui d'une pratique hebdomadaire ou solitaire.

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



**“ Si tu ne mets pas en conscience des challenges dans ta vie,
vivre en conscience sera un challenge pour toi “**

(Yogi Bhajan)

**“Ce que la vie apporte, célèbre-le, elle le reprendra tantôt,
flux et reflux sont les termes d’une même respiration “**

(Kriya Deva)

La Pratique du Kundalini Yoga d'Automne (The Metal Yoga Season)

Le Nettoyage du Corps Mental, par le Nettoyage du Corps Physique :

“ Ma pensée est responsable de la qualité de mon univers. Ma pensée est un aimant,
elle attire les événements comme des poissons dans les filets du pêcheur ”.

Il est difficile, long et délicat de travailler sur la qualité de la pensée,
elle bouge comme une anguille, elle change sans arrêt de forme,
elle se dissout ici pour apparaître et survivre ailleurs.

Il faut mieux travailler sur le corps, le corps est le miroir matériel de la pensée.

Le corps est seulement impliqué dans l’ici et le maintenant,
il a besoin d’immédiate attention, considération et compréhension de ses besoins.

Le corps est aimant, il aime être touché, saisi et reconnu à chaque instant présent.

Le corps est notre meilleur enseignant, guide et protecteur.

Le corps nous offre la relation amoureuse la plus folle,
il vit, meurt et renaît tous les jours par amour pour nous.

