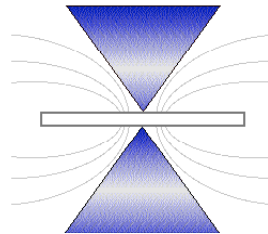


# KUNDALINI YOGA

## Stage de Yoga du 15 au 17 Fév. 2008

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 de Février, 4<sup>e</sup> Temps de la Saison d'Hiver et 4<sup>e</sup> Lune :  
La Réalisation de l'Etre par le Vide Intérieur

## KRIYAS de l'EAU “ L'Ame, ce Géant endormi ”

Pratique du Kundalini Yoga d'Hiver et Kriyas du Lunaires  
( Water Season Yoga, the move from 3<sup>rd</sup> to 4<sup>th</sup> Full Moon of Winter )

Asthanga Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga & Yoga Taoïste

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

Depuis le 21 février, jour de la 2<sup>e</sup> Nouvelle Lune de l'année, 3<sup>e</sup> Temps d'Hiver, la saison de l'Eau est entrée la phase la plus troublante de son cycle **YANG**, les Portes de notre inconscient sont aisément perméables et franchissables.

Dans cette phase de l'année, la pratique des Kriyas “ Lunaires “, permettent de nous régénérer complètement, de nettoyer les toxines corporelles et psychiques accumulées depuis l'automne dernier, saison **YIN**.

La pratique des Kriyas Lunaires soigne en profondeur la nuque, la colonne, le bas du dos, le bassin, les reins. Elle soigne stress et chutes d'énergie.

Elle nous initie à la Conscience Océanique du Corps  
et à sa Respiration Longue et Profonde.

Les Kriyas Lunaires purifient l'Inconscient et inséminent notre Royaume Intérieur. Ils peuvent, l'espace d'un instant, toucher notre Ame, notre Coeur au plus profond, suspendre la marche linéaire du temps, et nous permettre d'observer la nature vraie de notre Etre.

\*\*\*\*\*

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.