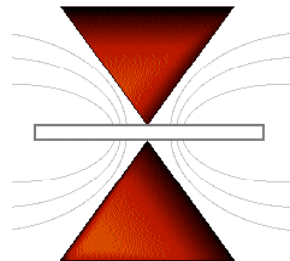


KUNDALINI YOGA

Stage de Yoga du 29 au 31 Août 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 fin Août, 4^{eme} Temps de la Saison d'Eté,
Temps de l'Eté Indien et 4^{eme} Lune d'Eté :
Passage de la Maison du Lion (V) à la Maison de la Vierge (VI) :
(The Mother EarthYoga Season)

KRIYAS du COEUR

“ Lâcher-Prise et Transformation / 1^{er} et 4^e chackra ”

KundaliniYoga, Ashtanga & Hatha Yoga Japonais

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

Selon l'Alchimie taoïste chinoise le **Coeur** est la maison de l'**Esprit**, de la **Psyché**.

Le **Shen du Feu** est cette qualité qui est à la source de notre être spirituel.
C'est la présence, la conscience présidant toute action dans sa vie. Le Shen du Feu habite l'humeur du sang. Il représente la qualité vibratoire la plus élevée de notre coeur et de notre sang dans leur sens symbolique et physiologique. Le Shen du Feu influe sur la mécanique permettant de “ vivre au mieux l'instant de ses choix “.

La vie n'est qu'une succession de choix. Une mauvaise gestion du Shen du Feu amène des “ up and down ” d'énergie et des déséquilibres mentaux de tendance :
dépressive, schizophrénique, paranoïaque et maniaco-dépressive.

Les kriyas du “**Coeur**” travaillent sur l'éveil des 3 réceptacles de la vie :
le **bassin** (résidence de l'intention et du bon sens / terre), le **plexus solaire**
(résidence des sens et des motivations / feu) et le **coeur** (résidence de l'esprit / air).

Le coeur, le plexus solaire et le bassin représentent les qualités subtiles qui permettent de séparer le pur de l'impur dans le vase alchimique du corps humain. Qualité de la digestion, qualité du sang, clareté de l'esprit, détachement et compassion sont les cadeaux d'un méridien du coeur & intestin grêle en très bon fonctionnement !

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

(Yogi Bhajan)

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.