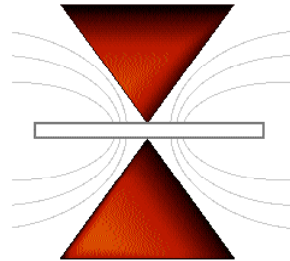


# KUNDALINI YOGA

## Stage de K-Yoga du 30 Oct au 1 Nov 09

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



Sujet de fin Octobre, Temps de l'Esprit de la Lumière,  
Temps des Kriyas du Métal en Scorpion.  
Deuxième Temps de la Saison du Métal et 2<sup>ème</sup> Lune d'Automne :  
Passage de la 11<sup>ème</sup> à la 12<sup>ème</sup> Lune de l'An / Nouvelle Lune au 18 Oct. et 16 Nov. -Pleine Lune au 2 Nov.

De la Maison de la Balance (VII)  
à la Maison du Scorpion (VIII) :  
Deuxième Phase du Cycle 09/2010 : Ishvara Deva

## KRIYAS de la LUMIERE KRIYAS du METAL

“ Le Chemin Intérieur du Scorpion - Voyage Au-Delà de Soi ”

Asthanga & Vinyasa Yoga, Kriya Yoga, TaiSo & Tao Yoga  
Vendredi soir 18h15 à 22h, samedi matin 9h30 à 12h30 + après-midi 14h00 à 18h30,  
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 le teint de l'innocence et de la pureté. Blanc comme le froid implacable de l'hiver qui vient. Blanc comme le vent glacé qui hurle dans les bois. Blanc comme la lumière. Blanc comme un moment de vérité, figé pour l'éternité ....

\*\*\*\*\*



## La Pratique du Kundalini Yoga d'Automne et des Kriyas de l'Esprit de la Lumière et du Métal

( The Yoga Season of Light & Metal Spirit )

La Purification du Corps Mental, par la Lumière du Corps Physique,  
par la Puissance de la Colonne Vertébrale :

“ 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, forts et paisibles.

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  
facilement au nom de la raison, mais qui donne simplement tout sens à la vie.

Les Kriyas de la Lumière travaillent sur l'équilibre physique et psychique de l'Etre ...

Ils permettent de trouver un point lumineux de rencontre entre la partie supérieure et inférieure  
de la Colonne Vertébrale, entre le Conscient du Buste et l'Inconscient du Dos.

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

( Kriya Deva )



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.