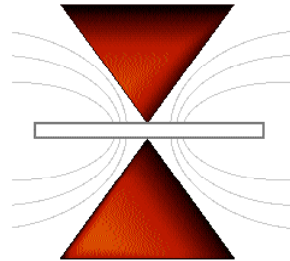


# KUNDALINI YOGA

## Stage de K-Yoga du 19 au 21 Fev 10

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 Février : la Lune Noire  
Temps des Kriyas de l'Eau  
The Yoga Season of Water & Soul Spirit

Passage au Quatrième Temps de la Saison de l'Eau  
et de la 4<sup>ème</sup> Lune d'Hiver :

Passage de la 2<sup>ème</sup> Lune de l'An / Nouvelle Lune au 14 Fév, Pleine Lune au 28 Février  
à la 3<sup>ème</sup> Lune de l'An / Nouvelle Lune au 15 Mars, Pleine Lune au 30 Mars

De la Maison du Verseau (XI)  
à la Maison des Poissons (XII) :  
Sixième Phase du Cycle 09/2010 : Ishvara Deva

## KRIYAS de l'EAU

“ Le Rêve Eveillé des Poissons / l'Oeuf de Conscience “  
& KRIYAS LUNAIRES

Kundalini Yoga Vinyasa, Ashtanga & Tibetan Yoga

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

Au 14 février, jour de la 2<sup>e</sup> Nouvelle Lune de l'année, 3<sup>e</sup> Temps d'Hiver (-> 15 mars),  
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 “,  
permet de nous régénérer complètement, de nettoyer les toxines corporelles  
et psychiques accumulées depuis l'automne dernier, en saison **YIN**.

\*\*\*\*\*



**La Pratique du Kundalini Yoga d'Hiver  
et des Kriyas de l'Esprit de l'Eau et de l'Âme**  
( The Yoga Season of Water & Soul Spirit )

La Purification du Corps Emotionnel, par le mouvement fluide et conscient du Corps Physique,  
par la Verticalité de la Colonne Vertébrale, par la Sensualité du Bassin :

La pratique des Kriyas Lunaires soigne en profondeur la nuque, la colonne,  
le bas du dos, le bassin, les fessiers, l'arrière-cuisse et les reins.

Elle soigne stress et chutes d'énergie. Elle améliore la qualité du sommeil, des cartilages, des  
articulations et de l'ossature, et participe à leur régénération

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'e-  
space d'un instant, toucher notre Ame, notre Coeur au plus profond, suspendre la marche  
linéaire du temps, et nous permettre d'approcher la nature vraie de notre Etre.

**“ Le manque n'est qu'un prétexte pour nous laisser magnétiser  
par des impressions, par des sensations, par des émotions,  
par des fantômes, par des rêves, par de prétendus besoins,  
qu'aucune nourriture au monde ne saurait jamais rassasier.  
On ne meurt pas de faim, on meurt d'avoir peur de manquer ”**

( 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.