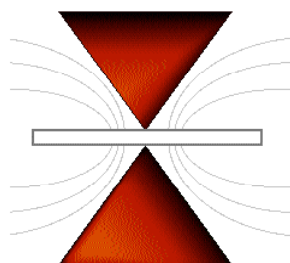


KUNDALINI YOGA

Stage de K-Yoga du 19 au 21 Mars 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 Mars :
l'Equinoxe du Printemps et la 2^{eme} Lune Noire,
le Temps des Kriyas du Bois
The Yoga Season of Wood & Wind Spirit

Passage au 1^{er} Temps de la Saison du Bois
et de la 1^{ere} Lune du Printemps :

Passage de la 3^{eme} Lune de l'An / Nouvelle Lune au 15 Mars, Pleine Lune au 30 Mars
à la 4^{eme} Lune de l'An / Nouvelle Lune au 14 Avril, Pleine Lune au 28 Avril

De la Maison des Poissons (XII)
à la Maison du Bélier (I) :
Septième Phase du Cycle 09/2010 : Ishvara Deva

KRIYAS du VENT " Tonnerre de la Création en Bélier " The Wood & Wind Spirit's Yoga Season & 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 :

Le printemps sonne l'heure de l'émergence des énergies Yang de Renouveau, et de la projection des Energies de Vie dans la Matière. Elles créent idées, intuition, visions, initiatives, volonté, mobilité, animalité, sensualité, puissance et souplesse. Mais elles créent aussi assurément colère, haine, inflexibilité, fanatisme, aveuglement, rigidité, usure et irritabilité, si le corps n'est pas à cette occasion totalement nettoyé, assoupli et purifié de toutes les toxines accumulées pendant l'hiver ou le cycle précédent.

Les kriyas de " **l'Esprit du Vent** " travaillent sur la force et la souplesse du corps (muscles, ligaments, articulations, tendons) et sur la luminosité de l'esprit comme nous peut l'apprendre la belle tradition de l'ancien Hatha Yoga ou du TaiSo, le Yoga Traditionnel Japonais (préparation au théâtre No, Kabuki et arts martiaux)
Les kriyas de " **l'Esprit du Vent** " travaillent sur la force de la pensée créatrice, sur la lumière, la radiance et la clarté de l'esprit dans la tradition du Kriya Yoga.



La Pratique du Kundalini Yoga de Printemps et des Kriyas du Renouveau (The Wood & Wind Spirit's 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.



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.