

# ANTHAR KRIYA YOGAM



## INITIATION AU SECOND DEGRÉ

de **Kriya Yoga**

En Ardèche

Retraite de silence

09/10 au 11/10/2026

Avec Yogacharya

**Shivadas**

Élève de MG Satchidananda

*Ashram Bija Kriya Yoga*

Les étudiant(e)s du Kriya Yoga sont invité(e)s à participer à une retraite et à une initiation au 2<sup>ème</sup> degré en Ardèche, à l'Ashram Bija Kriya Yoga. Dans cette fin de semaine nous apprendrons comment intégrer le Kriya Yoga dans la vie quotidienne.

Cette formation, pour être efficace, doit être donnée dans un environnement naturel, loin des préoccupations quotidiennes, pour une période prolongée. L'initiation aux mantras exige plus particulièrement un environnement sanctifié par des activités spirituelles telles que le feu et les chants.

La fin de semaine comprendra des activités variées: une formation à de nouvelles techniques de pranayama et de méditation, un jour de silence, la pratique en groupe des postures de yoga, des chants autour d'un feu sacré, des conférences sur le Kriya Yoga. Il y aura aussi la marche et la méditation dans la nature. La formation atteindra son apogée avec une initiation individuelle aux puissants "bija" (semence) mantras. Il y aura aussi des temps libres pour apprécier la beauté et la paix de cet endroit.

L'anthar kriya yogam nous révélera comment intégrer la pratique du Kriya Yoga dans toutes nos activités: pendant les repas, le travail, et même durant notre sommeil. L'art de vivre du Kriya Yoga nous permettra de faire fondre nos entraves et mauvaises habitudes. Cette fin de semaine accroîtra notre appréciation de la Divinité manifestée sur les cinq plans de l'existence.

## PROGRAMME

### Vendredi 09/10/2026

**Vous êtes attendu pour 18h30.**

19h : Le souper

20h: Rendez-vous dans la salle de cours.  
Présentation et sadhana du soir en groupe.

### Samedi 10/10/2026

5h: Réveil

5h30: Rencontre à la salle de cours. La formation et la pratique de nouvelles techniques de pranayama.

7h: Début d'une période de 24 heures de silence. La pratique en groupe de Kriya Kundalini Pranayama et de Kriya Dhyana (méditation)

7h30: La pratique en groupe des postures de yoga.

8h30: Le petit déjeuner

9h à 11h: Temps libre

11h: Formation aux techniques psycho-physiques, les Bandhas et les Mudras pour éveiller les chakras et élever l'énergie dans le corps.

11:30 Méditation sur la lecture de Babaji . Qui suis-je ?..

12h30: dîner végétarien

14h: Un atelier "Comment lâcher-prise sur les émotions qui nous dérangent dans notre vie quotidienne".

15h à 16h30: Une formation sur plusieurs techniques de méditation; pendant les activités, pendant la marche, et d'autres pour nous permettre de voir le "prana" et les auras, et de faire disparaître les nuages dans le ciel.

16h30: L'initiation à la pratique de "Yoga Nidra"; la méditation pendant le sommeil, le repos yogique.

17h30: pratique en groupe de Kriya Kundalini Pranayama et Dhyana.

19h : Le souper

20h30: Une conférence sur la signification d'un mantra yagna et sur la science du mantra yoga. L'organisation d'un "mantra yagna" (les chants autour d'un feu sacré).

22h: Période de repos.

## Dimanche 11/10/2026

5h: L'éveil

5h30: Rassemblement à la salle de réunion pour pratiquer ensemble les techniques de pranayama et de méditation.

7h30: La consécration et la fin de la période de silence. Le début des chants autour du feu sacré utilisé pour le mantra yagna. Des équipes de 2 à 5 personnes se remplaceront toutes les heures jusqu'à 14 h, et elles se purifieront et se prépareront pour l'initiation aux mantras Bija et au mantra de leur choix correspondant à un des divers aspects du Divin.

7h30: La pratique en groupe des postures de yoga

8h30: Le petit déjeuner (seul les groupes ayant déjà chanté pourront manger)

8h à 13h: L'instruction individuelle aux puissants "bija" mantras, et la pratique individuelle de la méditation et du mantra yoga.

13h: La fermeture du feu sacré

13h30: Le souper, suivi par une discussion et les appréciations

15h : Conférence "Comment intégrer le Kriya Yoga dans la vie quotidienne".

16h: Fin du séminaire.

**LE COÛT DU SEMINAIRE** est de 290€

Pension complète à l'Ashram pour le séminaire : 150 € en chambre partagée.  
200 € en chambre double ou individuelle.  
(repas végétarien ) 120 € en tente ou véhicule aménagé.

**Adresse** : Ashram Bija Kriya Yoga 06 18 54 11 04 Ambika  
136 Chemin de la Bigue  
07630 Le Cros de Géorand

**RÉSERVATIONS**: Contacter Shivadas 06 17 69 59 18  
Mail: [shivadas972@icloud.com](mailto:shivadas972@icloud.com)

Un dépôt non-remboursable de 90€ à l'ordre de «Cyril Bernard» sera nécessaire pour réserver votre place.

Envoyer à cette adresse : Cyril Bernard Shivadas 7 rue Charles Poisot 21300 Chenove.

Le nombre de places est limité il est donc recommandé de faire vos réservations le plus tôt possible.

Date de fin de réservation : 30/08/2026

**EXIGENCES**: Seules les personnes ayant déjà été initiées aux techniques de Kriya Kundalini Pranayama et de Dhyana (enseigné au premier séminaire), peuvent assister à cette fin de semaine.

**MATÉRIEL À APPORTER**: Des vêtements appropriés, un cahier pour prendre des notes et enregistrer ses méditations, des articles personnels de toilette et un k-way (vêtement de pluie). Six repas seront servis pendant la retraite: un le vendredi soir trois le samedi et deux le dimanche.

**Apporter votre matériel de yoga nécessaire à votre confort.**