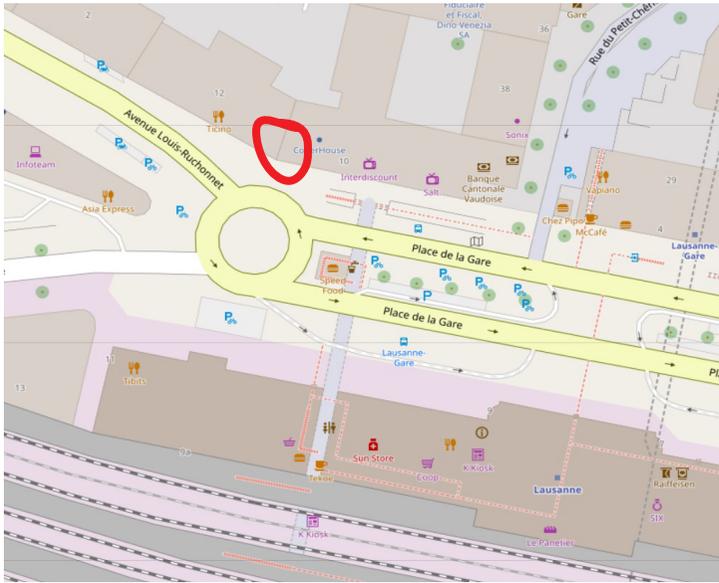


## LIEU DU SÉMINAIRE:

Espace Yoga Pour Tous, place de la Gare 10, CH-Lausanne

Le site web du lieu est [www.naturoyoga.ch](http://www.naturoyoga.ch).

Il est situé juste en face de la gare CFF de Lausanne.



## PRENDRE AVEC SOI:

Des habits confortables, chaussettes, un tapis de sol et un coussin pour s'asseoir.

Il a aussi quelques tapis, coussins et chaises sur place.

« La source de la Joie véritable et  
de la Paix éternelle se trouve  
dans mon temple intérieur »

Kripanandamoyima



Séminaire de Kriya Yoga  
avec Christophe Steiger

7 juin 2020  
à l'Espace Yoga Pour Tous à CH-Lausanne

# SÉMINAIRE DE KRIYA YOGA

7 juin 2020 à CH-Lausanne

## DIMANCHE 7 JUIN 2020

08h30	Accueil et formalités administratives
09h00	Introduction à la technique du kriya yoga
11h15	Méditation 1 <sup>er</sup> kriya pour tous
13h00	Pause
15h00	Questions et réponses et méditation 1 <sup>er</sup> kriya pour tous
17h30	Fin

## RENSEIGNEMENTS:

Christophe Steiger, mobile: +41 (0)76 822 18 07  
Courriel : christophe.steiger@kriya.ch

## INSCRIPTION:

Le délai d'inscription est fixé au 4 juin 2020.

Si possible, merci de vous inscrire sur le site web : [www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Seminare.

Sinon, faites-le par courriel ou courrier à Christophe Steiger, Rue du Valentin 61, CH-1004 Lausanne, [christophe.steiger@kriya.ch](mailto:christophe.steiger@kriya.ch).

Merci alors d'indiquer vos nom, adresse, téléphone, niveau de kriya et si vous êtes un(e) nouveau(-elle) participant(e).

## DIRECTION DU SÉMINAIRE:

Le séminaire est donné par Christophe Steiger. Il est autorisé par Kripanandamoyima (Barbara Glauser-Rheingold), qui succède à Paramapadma Dhiranandaji.

L'enseignement est donné dans la tradition du kriya yoga telle que nous l'avons reçue de Paramapadma Dhiranandaji, dans la lignée de Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar et Paramahansa Hariharananda.

## QU'EST-CE QUE LE KRIYA YOGA :

Le kriya yoga est une tradition ancienne autrefois réservée à quelques privilégiés. Ce n'est que grâce à Paramahansa Yogananda (1893-1952), auteur de „Autobiographie d'un Yogi“, que cette ancienne technique de méditation a été connue en Occident. Le kriya yoga est une méthode de réalisation de soi qui permet un développement physique, mental et spirituel. La combinaison d'exercices corporels, de respiration et de concentration a un effet harmonisant sur le corps et l'ensemble du système nerveux. Toute personne, quels que soient son âge, son origine ou ses croyances, peut apprendre cette technique sous la direction directe d'un enseignant autorisé. « kri » signifie action, activité, « ya » signifie âme et « yoga » signifie unité. Le kriya yoga est l'unité du corps, du mental et de l'âme au cœur de chaque action. Le but de ce chemin est de développer la capacité de rester en contact et en harmonie avec le divin dans la vie quotidienne, malgré toutes les tensions. La pratique de cette technique n'implique en aucun cas un détournement des obligations professionnelles et familiales ; au contraire, elle permet de relier une vie mondaine épanouie au développement et à la conscience spirituels.

## COÛT DU SÉMINAIRE:

Forfait pour les nouveaux participants :

CHF 250 (y compris un bon pour une 3<sup>e</sup> méditation)

Prix pour les autres participants :

CHF 35 par méditation

Des réductions de prix sont possibles en cas de situation financière particulièrement difficile. De plus, l'association Kriya Charity peut aider pour les frais de transport ([www.kriya.ch](http://www.kriya.ch) > Kriya Charity ou auprès de Christophe Steiger).

Pour les nouveaux participants, les arrhes sont à verser plusieurs jours avant le séminaire à :

Christophe Steiger, CH-1004 Lausanne

UBS Switzerland AG, CH-8001 Zürich

IBAN CH57 0024 3243 4190 4340 P

BIC (Swift) UBSWCHZH80A