



**Serdecznie zapraszamy na SEMINARIUM  
Warszawa 12-14 grudnia 2014  
poprowadzi Yogacharya Petra Helwig**



Seminarium odbędzie się w **Astanga Yoga Studio**, ul. Gałczyńskiego 4, 00-362 Warszawa

Prosimy o **rejestrację** poprzez maila [kriyayogawarszawa@gmail.com](mailto:kriyayogawarszawa@gmail.com) lub  
telefonicznie pod nr +48 516 375 546.

**Więcej informacji:** [http://www.kriya.org/calendar\\_\\_event.php?id=2438](http://www.kriya.org/calendar__event.php?id=2438)



Yogacharya Petra Helwig została inicjowana w ścieżkę Kriya Yogi w 1989 roku. W roku 1991 w USA poznała Gurudev Babę Hariharanandę. Gurudev pobłogosławił jej małżeństwo z Fransem, z którym następnie udali się w podróż do Indii, aby przebywać z Babą. Pracowała jako tancerka tańca współczesnego oraz choreograf. Była nauczycielka tańca do 1990 roku. Ma dwójkę dzieci. W maju 2007 roku Yogacharya Petra Helwig została upoważniona do nauczania Kriya Yogi.

#### PROGRAM SEMINARIUM

| <b>Piątek 12.12.2014</b>      | <b>Sobota 13.12.2014</b>                       | <b>Niedziela 14.12.2014</b>      |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
|                               | 8:00-8:45 Rejestracja                          | 8:00-9:30 Medytacja II Kriya     |
|                               | 9:00-12:00 Inicjacja w I stopień<br>Kriya Yoga | 9:45-11:00 Medytacja I Kriya     |
|                               |  | 11:00-12:00 Pytania i odpowiedzi |
| 19:30- 20:00 Rejestracja      | 12:00-15:00 Przerwa                            | 12:00-15:00 Przerwa              |
| 20:00-21:30 Wykład<br>otwarty | 15:00-17:00 Wy tłumaczenie<br>technik          | 15:00-16:00 Wykład               |
|                               | 17:00-18:00 Medytacja I Kriya                  | 16:00-17:00 Medytacja I Kriya    |

#### Koszty uczestnictwa w seminarium:

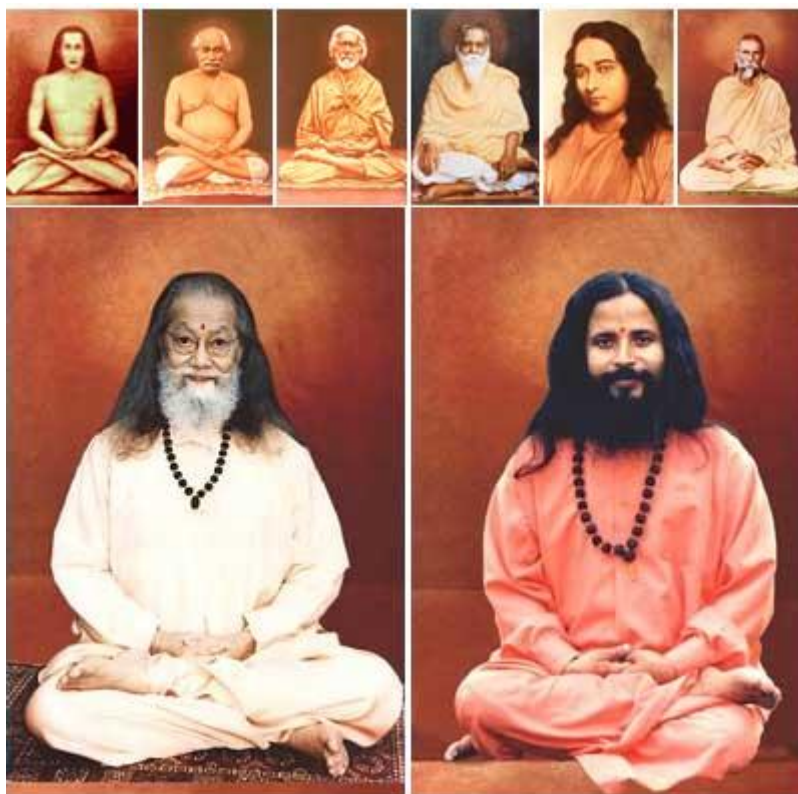
150zł – uczestnictwo w całym programie dla osób wcześniej inicjowanych

100zł – uczestnictwo w jednym dniu seminarium dla osób wcześniej inicjowanych

100zł - specjalna cena tylko dla osób przystępujących do inicjacji

Prosimy o przyniesienie własnych kocy, mat, poduszek do medytacji oraz z szacunku dla nauczyciela i wszystkich pozostałych, przybycie 15 minut przed każdymi zajęciami.

## LINIA MISTRZÓW KRIYA YOGA



Kriya Yoga to autentyczna starożytna technika medytacyjna pochodząca od himalajskich joginów. Jest ścieżką duchową nauczaną przez nieprzerwaną linię Mistrzów, którą rozpoczyna Mahavatar Babaji Maharaj a kończy Paramahansa Hariharananda oraz Jego Duchowy następca Paramahansa Prajnanananda. Kriya Yoga jest techniką medytacyjną, która pomaga poszukującym duchowości osiągnąć samourzeczywistnienie. Programy Kriya Yogi to seminaria oraz odosobnienia oferujące inicjację, naukę technik oraz uczące głębokiej medytacji. Są one dostępne na całym świecie. Podczas takich programów jest tworzone środowisko które wspomaga duchowy rozwój i medytacje. Uczestnicy uczą się także zastosowania Kriya Yoga w codziennym życiu.

### INICJACJA

Osoby pragnące praktykować Kriya Yoga muszą przystąpić do inicjacji, którą dostaje się od autoryzowanych nauczycieli. Podczas ceremonii inicjacyjnej zostaje oczyszczone ciało i umysł. Można doświadczyć potrójne boskie cechy: światło, dźwięk i wibracje. Osoby inicjowane ofiarują w trakcie ceremonii:

- 5 owoców (symbol ciała astralnego)
- 5 kwiatów (symbol ciała przyczynowego)
- datek dla Mistrza w kopercie 300zł (symbol ciała materialnego)

Po ceremonii nauczone będą techniki Kriya Yoga i prowadzone medytacje. Nowo inicjowani powinni uczestniczyć co najmniej w trzech medytacjach aby nauczyć się technik. Prosimy o przyniesienie 5 owoców, 5 kwiatów, datku dla Mistrza oraz o przybycie 30 minut przed inicjacją. Dodatkowe informacje o inicjacji znaleźć można na stronie: [http://www.kriya.org/about\\_initiation.php](http://www.kriya.org/about_initiation.php)

## KONTAKT I DOJAZD

**Kontakt:**

Tel: 516 375 546

Email: [kriyayogawarszawa@gmail.com](mailto:kriyayogawarszawa@gmail.com)

**Adres:**

Astanga Yoga Studio  
ul. Gałczyńskiego 4  
00-362 Warszawa

**Parking:**

Samochodem można podjechać pod samą szkołę od ul. Tamka. Samochód można również zostawić na ul. Smolnej i dalej pieszo 300 kroków - Smolna, Nowy Świat, Foksal, Gałczyńskiego.

**Dojazd:**

Tramwajami: przystanek Muzeum Narodowe 7, 8, 9, 22, 24, 25

Następnie 300 kroków kierując się ulicami Nowy Świat, Foksal, Gałczyńskiego.

Autobusami: przystanek Foksal 102, 105, 111, 116, 128, 175, 180, 222, 503, 518, E-2

