

CHE COS'È KRIYA YOGA

Kriya Yoga è un metodo antico di vivere e di meditazione che sviluppa corpo, mente, intelletto e la consapevolezza dell'anima, utilizzando potenti discipline di meditazione e yoga. Ci aiuta a sperimentare le tre qualità divine della luce, vibrazioni e suoni, utilizzando tecniche di concentrazione, di postura e la respirazione. Ciò sviluppa una mente concentrata, che ci permette di penetrare i più profondi livelli di coscienza e di cambiare la nostra vita. Kriya Yoga insegna che ogni azione, *Kri*, è fatto da *ya*, l'anima interiore. Si tratta di una disciplina spirituale universale che attraversa tutte le divisioni e i confini.



PARAMAHAMSA HARIHARANANDA

(1907-2002) - (a destra sulla foto)

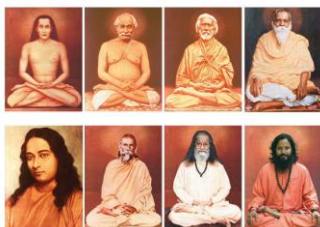
pieno di purezza e amore, proveniva da una lunga linea ininterrotta di maestri, ottenendo infine nirvikalpa samadhi (lo stato senza polso o respiro), il più alto obiettivo di uno yogi realizzato. Un discepolo di Swami Shriyuktेशwarji e Paramahansa Yogananda, ha diffuso il Kriya Yoga nell'Oriente e nell'Occidente.

PARAMAHAMSA PRAJÑANANANDA

(a sinistra sulla foto)

è il suo successore e continua la sua missione insegnando la lezione dell'amore. Attraverso ogni azione e respiro ci sollecita a comprendere che tutti siamo divini e possiamo raggiungere questo stato di beatitudine nell'amore divino e la felicità, attraverso l'autodisciplina e la pratica del Kriya Yoga.

LINEAGE OF MASTERS



Kriya Yoga Europa

Kriya Yoga Centro Vienna Mother Centre Europe



Pottendorferstrasse 69
2523 Tattendorf
Austria

tel. +43 2253 81491 fax.

+43 2253 80462

kriya.yoga.centre@aon.at
www.kriyayoga-europe.org
www.kriya.org

Kriya Yoga Centrum



Heezerweg 7
NL-6029-PP, Sterksel
Olanda

tel. +31 40-2265576

fax. + 31 40-2265612

kriya.yoga@worldonline.nl



L'ANTICA SCIENZA DEL KRIYA YOGA



Programma di Kriya Yoga

a
Volterra
11-13 Maggio 2012



con

Yogacharya Petra Helwig



Programma

Venerdi, 11 Maggio

19:00 – 20:30

Discorso pubblico aperto a tutti

***Meditazione, Amore e Pace:
Una panoramica del Kriya Yoga***

Sabato, 12 Maggio

9:00 – 13:00

Iniziazione e spiegazione delle tecniche

16:30 – 19:00

Classe per i nuovi iniziati e meditazione

Domenica, 13 Maggio

9:00 – 16:00

Programma tutto il giorno: Discorsi,
Classe, meditazioni guidate e pranzo



Luogo

Antico borgo di Tignano
Loc. Tignano Volterra
Pisa

Tel/fax. +39 0588/35116
info@anticoborgotignano.com
www.anticoborgotignano.com

■ ■ ■ ■

Le meditazioni e le tecniche possono
essere seguite solo dagli iniziati nella
linea di

Paramahansa Hariharananda e
Paramahansa Prajnanananda.



Iniziazione

Durante la cerimonia d'iniziazione, il corpo, la spina dorsale e i sensi vengono purificati. Poi c'è l'infusione delle triple qualità divine di luce, suono e vibrazioni.

**Si prega di portare le seguenti offerte
per l'iniziazione:**

- Cinque frutti

*(rappresentano i frutti delle azioni fatte durante
tutta la vita)*

- Cinque fiori

(rappresentano i cinque sensi)

- Donazione di € 150

(rappresenta il corpo fisico)

Dopo l'iniziazione verrà insegnato il primo livello delle tecniche di Kriya Yoga. I nuovi iniziati devono partecipare ad almeno tre meditazioni durante questo programma, che li aiuteranno a imparare e integrare le tecniche. Si prega di portare una coperta o un cuscino e calzini. Si consiglia un abbigliamento comodo. Si prega di arrivare almeno 30 minuti prima dell'iniziazione e 15 minuti prima di iniziare le lezioni di meditazione.

I cellulari devono essere spenti durante l'iniziazione e durante le meditazioni.



Insegnante

Yogacharya Petra Helwig

Yogacharya Petra Helwig ha ricevuto l'iniziazione nel Kriya Yoga nel 1989. Nel 1991 ha incontrato il Maestro Baba Hariharananda in USA, che le ha dato la benedizione per sposare Frans, con il quale poi si è recata in India per passare del tempo con Baba. Hanno avuto 2 figli. Petra ha lavorato come coreografa e insegnante di danza moderna fino al 1990. Petra Helwig ha ricevuto l'autorizzazione a insegnare il Kriya Yoga nel 2007.

Info & Registrazione

Gruppo di meditazione Kriya Yoga di Siena

Contatto: Teresa Maurizio
Tel. 0039-334-1515000
Email: tessamao@cheapnet.i

**Donazione per chi ha già avuto l'iniziazione e
vuole partecipare al programma:**

Sabato & Domenica
€ 60 per l'intera giornata
€ 15,- per mezza giornata