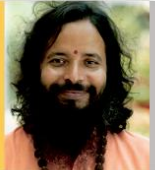


(1907-2002)  
**PARAMAHAMSA  
HARIHARANANDA**

Paramahamsa Hariharananda était un magnifique exemple de pureté et d'amour. Issu d'une longue lignée ininterrompue de Maîtres, Paramahamsa Hariharananda a atteint le Nirvikalpa Samadhi - l'état de félicité le plus élevé sans pouls ni respiration. Disciple de Swami Shri Yukteshwarji et Paramahamsa Yoganandaji, ce Yogi Réalisé a répandu le Kriya Yoga en Inde et dans le monde entier.



**PARAMAHAMSA  
PRAJNANANANDA**

En tant que son successeur, il poursuit la mission de son Maître avec une énergie et un amour sans limites. Il nous encourage vivement à ressentir la présence divine dans chaque souffle. Il nous montre par son exemple que si nous pratiquons sincèrement les techniques du Kriya Yoga et que nous les appliquons dans notre vie quotidienne nous pouvons atteindre l'état béatifique de l'amour et du contentement divins.

## LA LIGNÉE DES MAÎTRES



## LE KRIYA YOGA en EUROPE

**Institut de Kriya Yoga**  
Siège social  
N.V. CHAUDET  
2, impasse du pont de pierre  
72530 - Yvré l'Évêque  
France  
Téléphone + 02 43 89 44 18  
00 33 3 43 89 44 18  
institutkriya@yahoo.fr



**Kriya Yoga Centre  
Vienna**  
**Maison Mère en Europe**  
Pottendorferstr. 69  
2523 Tattendorf  
Autriche  
Téléphone +43 2253 81491  
Fax +43 2253 81491-29  
kyc@kriya.eu  
[www.kriya.eu](http://www.kriya.eu)  
  
[www.kriya.org](http://www.kriya.org)



**Kriya Yoga Centrum  
Sterksel**  
Heezerweg 7  
6029 PP Sterksel  
Pays Bas  
Téléphone +31 40-2265 576  
info@kriyayogameditatie.nl  
[www.kriyayogameditatie.nl](http://www.kriyayogameditatie.nl)



**PARAMAHAMSA  
HARIHARANANDA**

**La Science Authentique  
du Kriya Yoga**





## Qu'est-ce que le Kriya Yoga?

Le Kriya Yoga est une méthode ancienne de méditation associée à une vie en conscience. Par le contrôle de la respiration, la concentration et la posture, il développe le corps, l'esprit, l'intellect et la conscience de l'âme.

Le Kriya Yoga nous permet de faire l'expérience de la lumière, de la vibration et du son intérieurs, aussi bien pendant la méditation que pendant nos activités quotidiennes.

La pratique du Kriya Yoga apporte un très grand calme et une grande joie intérieure, ce qui induit une vie mieux équilibrée et mieux réussie.

Le Kriya Yoga enseigne que toute action, «kri», est faite par«ya», l'âme intérieure. C'est une discipline spirituelle universelle au-delà des divisions religieuses et culturelles.

Grâce à la pratique du Kriya Yoga, l'on peut progressivement maîtriser l'égo, les émotions et les attachements et réaliser que la vie est, dans son essence, pure, divine et pacifique.



## L'initiation

Les personnes qui souhaitent apprendre le Kriya Yoga doivent recevoir l'Initiation d'un enseignant (ou Instructeur) autorisé par Paramahansa Hariharananda ou Paramahansa Prajnanananda. Pendant l'initiation, le corps, le mental, les chakras et les organes des sens sont purifiés.

Pour l'initiation il est demandé de faire l'offrande de:



- **Cinq fruits:**  
représentant les fruits de toutes nos actions  
(le corps causal)



- **Cinq fleurs:**  
représentant les cinq sens  
(le corps astral)



- **Don de 150 €:**  
représentant le corps physique

Après la cérémonie d'initiation, les techniques du Kriya Yoga sont enseignées, suivies de méditations guidées. Il est recommandé de participer à au moins trois cours de méditation afin d'apprendre correctement les techniques.

### Comment pratiquer le Kriya Yoga?

Les techniques du Kriya Yoga peuvent être pratiquées assis sur le sol ou sur une chaise. Leur pratique consiste en des postures corporelles simples; après votre initiation individuelle, vous pourrez les pratiquer chez vous.

Il existe deux centres de Kriya Yoga et de nombreux groupes de Kriya Yoga dans toute l'Europe, où l'on peut assister à des méditations de groupe guidées ou à des programmes et séminaires de weekend (ou retraites).

## Les Enseignants

**Rajarshi Peter van Breukelen** est le responsable du Kriya Yoga Centrum à Sterksel, aux Pays-Bas. Il a reçu l'autorisation d'enseigner le Kriya Yoga en 1982.



**Swami Mangalananda Giri** a été ordonnée moine par Paramahansa Hariharananda et Paramahansa Prajnanananda après avoir terminé ses études de médecine.



**Yogacharya Christine Jacobsen** est l'une des co-fondatrices du Centre de Kriya Yoga de Vienne, en Autriche. Elle enseigne le Kriya Yoga depuis 1996.



**Yogacharya Claudia Cremers** vit au Centre de Kriya Yoga à Sterksel, aux Pays-Bas. Elle enseigne dans le cadre de nombreux séminaires dans le monde entier.



**Yogacharya Petra Helwig** vit aux Pays-Bas, est mariée et a deux enfants. Elle a été professeur de danse et donne des cours d'initiation au Kriya Yoga depuis 2007.



**Swami Karunananda Giri** a rencontré Paramahansa Hariharananda en 1995, une rencontre qui a constitué un tournant dans sa vie. Elle est devenue moine en 2020.





**Retraite de Kriya Yoga à Wildhaus  
dans le Toggenbourg  
avec randonnées  
du 31 juillet au 7 août 2026  
avec Swami Mangalananda Giri et  
Swami Karunananda Giri**

**Vendredi, 31 juillet 2026**

à partir de 15 h jusqu'à

17 h Arrivée

18 h Méditation suivie du dîner

**Samedi, 1<sup>er</sup> août 2026**

6:30 h Méditation suivie du petit-déjeuner

9:30 h Initiation/Méditation

suivies du déjeuner puis courte randonnée

env. à 18 h Méditation suivie du dîner et satsang

**Dimanche, 2 août 2026**

6:30 h Méditation suivie du petit-déjeuner

Randonnée avec méditation, pique-nique

env. à 18 h Méditation suivie du dîner

**Lundi, 3 août au jeudi 6 août 2026**

Horaire identique au 2 août

**Vendredi, 7 août 2026**

6:00 h Méditation suivie du petit-déjeuner

Seva et départ

**Lieu:**

**Frauenfelderhaus**  
Oberdorfstrasse 2  
9658 Wildhaus

**Coûts**

Prix pour la retraite CHF 520.-

comprend les méditations, l'hébergement et les repas.

Remontées mécaniques pour les randonnées en plus.

**Arrivée**

En train jusqu'à Wattwil puis en bus jusqu'à Wildhaus, Lisighaus

Service de ramassage à 15:45 h et 16:45 h.

Toutes les infos sur <https://www.frauenfelderhaus.ch/> –

Frauenfelderhaus Wildhaus.

Parking gratuit devant la maison.



**Information et Inscription**

Groupe Kriya Yoga Zurich

Christine Glauser

Tél: +41 (0) 79 485 97 34

Email: [glauserch@bluewin.ch](mailto:glauserch@bluewin.ch)