

Corso online Prema Kriya Yoga

"Kriya Yoga - risvegliarsi nella Luce"



CORSO ONLINE PREMA KRIYA YOGA "KRIYA YOGA - RISVEGLIARSI NELLA LUCE"





- meditazione Kriya
- canti devozionali
- mantra e preghiera
- studio sul percorso del Kriya
- vivere lo yoga e stile di vita nella non violenza
- affermazioni
- esercizi di ricarica energetica di Yogananda
- benedizioni e condividere delle tecniche della prima iniziazione del kriya yoga
- guarirsi nel ricordo della coscienza Divina e nel risveglio nell'Amore del Se'



Dove: online, su applicativo zoom
Quando: 5 moduli una domenica al mese
da febbraio/2025 a giugno/2025
info Raquel Bhavani whatsapp +34 658 213100
www.premakriyayoga.com

Vi aspetto con gioia a questo percorso di auto conoscenza e riscoperta del Se' interiore!

Sarà un'esperienza unica, luminosa e trasformanti; rivelando la creatività Divina, il vero proposito di vita e penetrando nelle profondità dell'anima.

Durante questo viaggio introspettivo, studieremo la filosofia e percorso spirituale del kriya yoga e praticheremo insieme le meditazioni, le preghiere e gli esercizi di ricarica energetica, così come insegnato dal grande Maestro spirituale Paramahansa Yogananda.

Ecco un poco della mia esperienza, relazionata al Kriya Yoga...

Pratico yoga e meditazione dal 2000 e dall'inizio ho saputo che questa era la mia strada...

L'assoluta certezza del mio cammino spirituale più specifico e' accaduto solamente più tardi, nel 2009, quando ho letto per la prima volta "Autobiografia di uno yogi" di Yogananda. Questa lettura e esperienza e' stata la rivelazione più illuminante di tutta la mia vita: ho compreso immediatamente che dovevo "solamente" continuare, con disciplina e devozione, ad approfondire la conoscenza e connessione con questo sentiero e grande Guru. Ho intuito anche che, non ostante Yogananda non sia più nel corpo fisico, materiale; e' una guida e' sempre presente sulla terra, in modo sottile, dentro a chi lo riconosce.

Ho avuto la benedizione di conoscere, in vita, Roy Eugene Davis e Swami Kriyananda, entrambe diretti discepoli di Yogananda, con cui ho approfondito lo studio e pratiche del kriya yoga insieme anche ai suoi discepoli e organizzazioni:
CSA <https://csa-davis.org> - <https://www.kriyayoga.it/> <http://www.kriyayogaashram.com> <https://www.ananda.it>

Dopo un po' di anni, nel 2014; per la mia sorpresa e onore; Roy Eugene Davis mi ha ordinato come ministro del kriya yoga; cioè: mi ha autorizzato e benedetto a dare l'iniziazione nell'antica pratica del Kriya Yoga. Da allora, questa e' diventata una responsabilità e missione importantissima nella vita, per me. Nel 2019, ho partecipato di un pellegrinaggio in india con Ananda che e' stata pura magia.

Come e' stato creato il corso....

Dopo un po' di richieste specifiche sul sentiero del kriya yoga, il corso e' stato creato con l'intento di trasmettere tali sacre pratiche in modo puro, autentico, vero, intenso e profondo per tutti quelli che hanno l'interesse alla realizzazione del Se' attraverso il Kriya Yoga.

Quando meditiamo e studiamo metafisica in gruppo (*sangha*) in modo intensivo, creiamo una particolare connessione di Amore e amicizia, indimenticabili.

Questa è un'opportunità per la crescita e l'evoluzione, l'apprendimento e lo sviluppo della nostra devozione e dedizione nella meditazione e in ogni campo della vita

verso il ritorno alla nostra Vera Casa.

Chi e' Dio?

Ricordo anche che durante i nostri studi, parleremo di "Dio", ma che questo non e' relazionato ad alcuna religione e non c'e nulla di personale in questa parola. Se senti più a tuo agio, potresti chiamare questo "Divino Se" in modo più impersonale come "l'essenza della Vita", la "Luce Divina", l'"Energia Cosmica", l'"Universo"; oppure più personale come piaceva Yogananda: "Madre", "Padre" e "Dio".

Negli Yoga Sutra di Patanjali, leggiamo:

"Tasya Vacakah Pranavah". I.27

Il Suo nome è la sillaba sacra OM.

In questo *sutra Patanjali* ci dice che *Isvara*, Dio, è rappresentato dalla sillaba sacra *OM*, espressa qui nel *sutra* I.27 con il suo sinonimo *Pranavah*. *OM* è considerato un'incarnazione sonora di *Brahman*, Dio, la verità assoluta, forza che pervade l'Universo.



Prema Kriya Yoga

Dove e come:

Il corso avverrà da febbraio/2025 a giungo/2025, una domenica al mese, dalle 10:00 alle 14:00, completamente online su zoom.]

Tutto il video-corso con le dispense in pdf sarà disponibile in due lingue: Italiano e Inglese.

Programma completo del corso: "Kriya Yoga - risvegliarsi nella Luce"

Modulo 1

Domenica, 9 febbraio/2025

10:00 - 11:45 - Teoria: Significato di "Kriya" e "Kriya Yoga". Raja Yoga, lo yoga regale. Cos'è meditare e quali sono i benefici psicofisici/energetici ? / I 4 obiettivi della vita.

12:00 - 14:00 - Pratica - prima parte degli esercizi di ricarica energetica, preghiera, mantra e canti devozionali, respiro triangolare e Meditazione guidata Hong-so e in silenzio.

Modulo 2

Domenica, 9 marzo/2025

10:00 - 11:45 - Teoria: Esercizi di ricarica energetica che preparano corpo/mente e conducono alla supercoscienza (*Samadhi*). *Pranayama* come mezzo di elevazione e risveglio spirituale. Tecniche di base del kriya yoga: meditazione "Hong-so" e le sue varianti. Vibrazione cosmica primordiale dell' Om.

12:00 - 14:00 - Pratica: esercizi di ricarica energetica, preghiera, mantra, canti devozionali, pranayama (prana mudra) e Meditazione Hong-so e in silenzio nell'om.

Modulo 3

Domenica, 13 aprile/2025

10:00 - 11:45 - Teoria: I corpi sottili, i chakra e la loro relazione con "yamas", le osservanze e "niyamas", le restrizioni - le regole etiche per ogni ricercatore spirituale.

12:00 - 14:00 - Pratica: esercizi di ricarica energetica, preghiera, mantra, canti devozionali, nabhi kriya e meditazione sui chakra.

Modulo 4

Domenica, 18 maggio/2025

10:00 - 11:45 - Teoria: Sui Maestri del Kriya Yoga. Perché avere un maestro e un cammino spirituale? Bhakti Yoga - lo yoga della devozione/Karma yoga - lo yoga dell'azione e Gyan Yoga - lo yoga della saggezza.

12:00 - 14:00 - Pratica: ricarica energetica, preghiera, mantra, canti devozionali, maha mudra, nabhi kriya, meditazione hong-so nei chakra e ascoltare interiormente "OM".

Modulo 5

Domenica 15 giugno/2025.

10:00 - 14:00 - Cerimonia di iniziazione del Kriya Yoga: Pratica della ricarica energetica, Maha mudra, canti mantra, teoria e pratica del Kriya pranayama, Jyoti mudra e meditazione supercosciente.



Contributo del corso Prema Kriya Yoga “Kriya Yoga - risvegliarsi nella Luce”

Totale: 480,00 euro (early Bird 450,00, iscrivendosi entro 15/01/2025)

- Questo valore include tutto il corso online su zoom; i video che verranno registrati su YouTube e disponibili solo ai partecipanti; le dispense pdf pratico-teorico su ogni argomento che saranno inviate via email ai partecipanti. Io sarò anche disponibile individualmente per eventuali chiarimenti e scambi di idee durante tutto il corso.
- Il pagamento può essere fatto a vista, attraverso un bonifico bancario come seguito

Raquel Fischer Barros
IBAN IT32G 02008 01422 000103840080

O, con PayPal; considerando una tassa del 5% in più.
L' email per il pagamento **PayPal e' premakriyayoga.com@gmail.com**

- pagamento rateale disponibile su richiesta.



**Se avete domande, sono qui e vi aspetto per questo viaggio interiore insieme,
con immenso Prema – Amore Divino!**

Om Guru Om

Raquel Bhavani

www.premakriyayoga.com

Ecco una ispirazione magnifica del Maestro **Yogananda** Tratto del libro "Il Divino Romanzo"
"Voi siete tutti dèi, ma non lo sapete. Il mare della presenza di Dio è dietro l'onda della
vostra coscienza. Dovete cercare dentro di voi. Non concentratevi sulla piccola onda
del corpo con tutte le sue debolezze, guardate oltre. Chiudete gli occhi e vedrete
intorno a voi l'onnipresenza. Voi siete al centro di questa sfera e non appena innalzate
la coscienza al di sopra del corpo e delle sue esperienze, vi rendete conto che la sfera
è permeata della gioia e della beatitudine infinite che illuminano le stelle e danno
forza al vento e alle tempeste. Dio è la sorgente di tutte le nostre gioie e di tutta la
natura..."

**Svegliatevi dalle tenebre dell'ignoranza. Avete chiuso gli occhi nel sonno
dell'illusione. Svegliatevi! Aprite gli occhi e vedrete la gloria di Dio, l'immenso
orizzonte della luce di Dio che si diffonde su tutte le cose. Vi sto consigliando di
essere divinamente realisti, e troverete in Dio la risposta a tutte le vostre domande."**

