



OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

Programme Intensif de Kriya Hatha Yoga

Avec Siddhananda Sita

Du 17 au 31 Juillet 2026

Une formation intensive en résidence de 14 jours en préparation d'une année de travail personnel et 300 heures de pratique donnant droit à un Certificat d'enseignant & à l'inscription à la fédération francophone du Yoga.

En tant qu'étudiants du Kriya Yoga de Babaji vous êtes cordialement invité à devenir professeur du Kriya Hatha Yoga de Babaji. Un des meilleurs moyens d'approfondir votre pratique et de servir les autres est d'enseigner cet art scientifique et merveilleux qu'est le Kriya Yoga. La formation pour devenir professeur de Kriya Hatha Yoga a été conçue de telle manière qu'elle vous permet d'effectuer les 300 heures requises par la Fédération Francophone du Yoga afin d'obtenir un certificat international. Un manuel d'environ 250 pages accompagne le programme. A la suite d'une résidence de 14 jours de pratique intensive, les étudiants débiteront une année d'étude et d'enseignement durant laquelle ils devront effectuer certains exercices pratiques. Le

programme vous permettra non seulement de remplir les conditions requises mais il favorisera également votre bien être personnel et votre croissance spirituelle.

Ce programme est pragmatique, il est centré sur la transformation personnelle tout autant que sur l'acquisition des compétences professionnelles. Pour être admis, les étudiants doivent pratiquer le Kriya Yoga, avoir suivi les initiations de premier et de second niveau et prévoir faire dans le courant de l'année de formation le troisième niveau d'initiation et pratiquer quotidiennement. Ils doivent en outre pratiquer le Hatha Yoga depuis deux ans au minimum. Il s'agit d'un programme de pratique intensive et tous les participants doivent être en bonnes conditions physique et émotionnelle.

Les 14 jours de résidence comprennent un travail en profondeur sur la mécanique des 18 asanas du Kriya Hatha Yoga, de leurs bienfaits physiques, de la théorie qui justifie la sélection des asanas et des phénomènes énergétiques liés à la pratique des postures.

Cinquante asanas supplémentaires seront explorées et intégrées à la pratique. Le programme met l'accent sur la Philosophie du Yoga à travers l'étude des Sutras de Patanjali. Il comprend également une étude approfondie de l'énergie, du prana et du corps subtil, ainsi que l'étude et l'enseignement des bandhas, pranayama et méditations.

Douze heures de cours sont consacrées au rapport entre l'anatomie et la physiologie du corps humain et la pratique et l'enseignement du Hatha Yoga.

Le programme comprend l'acquisition de techniques d'enseignement : Comment modifier une posture pour un problème spécifique, à des fins thérapeutiques ou des limitations personnelles ; comment guider la respiration ; comment travailler avec les lignes d'énergie ; comment équilibrer l'intensité et la relaxation. Vous commencerez à développer votre voix de professeur en approfondissant votre expérience intérieure du Hatha Yoga.



Pour obtenir leur certificat les étudiants doivent être capables d'exécuter les postures avec précision et présence, avoir les compétences requises pour enseigner en démontrant une attitude yogique, et remplir les conditions suivantes :

-14 jours de résidence = 140 hrs

-Enseigner un cours par semaine (1h30) pendant 10 mois = 60 hrs

-Pratiquer la sadhana quotidiennement, incluant les 18 postures

-Tenir un journal personnel d'une sadhana quotidienne, incluant la condition 3, tenir une journée de silence par mois et inscrire vos méditations, vos réflexions et vos observations sur votre propre comportement (à soumettre) = 40hrs

-Initiation au Kriya Yoga de Babaji de niveau 1 & 2 = 30hrs

-Étudier la traduction de M.Govindan des Sutras de Patanjali et la Baghavad Gita.

Vous devez compléter un questionnaire sur vos réflexions (à soumettre) = 25 hrs

Total des heures créditées = 300 heures

Également Requis :

- Un examen final

- Pratiquer les enseignements

- Formation Avancée de Kriya Yoga donnant droit à un certificat 500 heures

Programme quotidien :

- **17 Juillet 2026**

arrivée à partir de 18h

Repas à 18h

Introduction au programme, puja et Sadhana vers 20h

- **18 au 30 Juillet 2026**

Sadhana du matin : 6h à 8h30

Premier cours: 10h à 13h

Deuxième cours: 15h à 18h

Sadhana du soir: 18h15 à 19h30

Conférences/ bhajans/ satsang: 20h30 à 21h30

- **29 Juillet 2026 : GURUPURNIMA**

Nuit de célébration, chants et pratiques autour du Yagna

- **31 Juillet 2026**

Sadhana du matin 6h à 8h30

Clôture

Ménage du lieu au collectif

Brunch et départs

-

-

-

Éléments inclus dans les 14 jours intensifs :

- Philosophie du Yoga et Philosophie du Kriya Yoga
- Les Sutras de Patanjali et les 8-membres du Ashtanga Yoga
- Les trois étapes de la pratique et les six étapes du Ashtanga Yoga- Philosophie du Kriya Hatha Yoga
- Principes de la pratique des asanas Comprendre et travailler avec le prana
- Pratique et enseignement des pranayamas (respiration complète, ujjayi, kapalabhati, respiration alternée, etc)
- Réchauffer le corps– se centrer et inviter le corps au mouvement Pratique de 50 postures supplémentaires, enseignées en série.
- Théorie de la pratique et de l'enseignement des 18 Kriyas asanas Pratique approfondie des 18 postures
- Synthèse des différents aspects du yoga. Vivre l'intensité pour créer l'expérience (+ de 10 heures de cours et de pratique par jour) Karma yoga
- Techniques pédagogiques :

Rectifier une posture, guider la respiration, les lignes d'énergies, la limite □ Guider les 18 postures dans les cinq phases □

Adapter et modifier les postures en fonction des nécessités particulières □ Aspects psycho-spirituels des postures □

- Anatomie et Physiologie □
- Identifier les flexions et les extensions musculaires pour chacune des 18 postures □ Bienfaits physiques des 18 postures`
- Comment évoluer dans le Hatha Yoga. Postures de base et indications thérapeutiques.
- Le corps subtil : Kundalini, chakras et nadis.
- Philosophie II : Vous pensez que le corps crée la Conscience ?
- Discrimination : La clef qui transforme le karma en dharma
- Vivre le quotidien sans effort : l'enseignement de l'advaita védantique”
- Enseigner la méditation : Hamsa et yoga nidra et d'autres □
- Développer votre voix d'enseignant de Yoga □
- Pratique de l'enseignement
- Créer vos propres cours
- Accompagnement individuel

Enseignantes :

Siddhananda Sita



J'ai reçu ma première initiation au kriya yoga de Babaji en 2004 et reconnu immédiatement dans cette voie les outils essentiels tant recherchés pour mon évolution. Avec gratitude, intensité et dévotion je les ai mis en application et cela a été un grand tournant dans ma vie. En 2009 j'ai été autorisée à transmettre la première initiation du kriya yoga de Babaji et en 2011 et 2015 la seconde et troisième initiation.

Entre temps Durga Ahlund m'a formé pour enseigner le teachers training. La pratique posturale du kriya yoga est un élément fondamental dans l'ancrage des aspects subtils abordés durant notre sadhana, renforçant ainsi le lien entre différents plans ; du plus subtil au plus épais. Cela permet d'amener dans le monde de la matière des transformations visibles et concrètes au quotidien. Un autre aspect qui m'a beaucoup interpellé durant cette formation concerne la purification profonde au niveau des empreintes, des mémoires, programmes et autres éléments inscrits dans le corps physique. Cette formation nous donne l'occasion de les visiter, les reconnaître et finalement les libérer afin qu'une nouvelle étape de notre progression se mette en place. Nous avançons plus légers et conscients, avec nos filtres purifiés nous sommes alors plus reliés au divin.

Cette façon de pratiquer le hatha yoga a été une grande révélation. Avec enthousiasme et grande curiosité je me suis mise à explorer le corps physique dans ses espaces, ses limites, ses mémoires et mieux comprendre que le kriya yoga est une science qui englobe l'ensemble des koshas (corps), leurs relations et les moyens de les transformer. Cette formation pour moi va bien au-delà d'une transmission de techniques, mais peut devenir une vraie initiation à des niveaux profonds de l'être au travers l'expérience de chaque posture. Cette formation est destinée aux étudiants

motivés souhaitant enseigner le kriya hatha yoga mais aussi à ceux qui cherchent à approfondir leurs connaissances et changer le rapport avec leur corps physique.

Danielle Elleboudt



La notion d'unité et d'interdépendance des systèmes du corps et de l'esprit déjà présente lors de mes études de kinésithérapie (1984) m'a naturellement amenée à l'ostéopathie que je pratique depuis 1993. Le yoga fait partie de ma vie en toile de fond depuis l'adolescence. La rencontre du Kriya Yoga en 2011 et l'enchaînement des initiations aux différents niveaux ainsi que la pratique intensive sont le début d'une profonde transformation. Amenant une conscience de plus en plus profonde et une expérience du corps toujours plus subtile. La pratique du Kriya Yoga et de l'ostéopathie finissant par ne faire qu'un... l'une nourrissant l'autre.

Nous aborderons lors de la formation comment la mise en mouvement du Prana, la Force de Vie finit par donner la forme, le corps, les organes... dans un mouvement dynamique perpétuel depuis l'embryon jusqu'au corps que nous expérimentons aujourd'hui. Et comment la pratique du hatha yoga est un prolongement en conscience de ce mouvement.

Nous verrons aussi le tissage subtil et l'interconnection de tous les systèmes physiologiques du corps : architecture musculosquelettique, fascias, respiratoire, digestif, endocrinien, psychique...

Nous aborderons cela de manière vivante à travers l'expérience corporelle.

Cette approche intégrée permettra d'écouter et de comprendre les limites et les difficultés rencontrées dans les postures et de les adapter aux besoins de chacun.



-

“Demandez-vous si vous êtes intéressé à partager le Kriya Hatha Yoga avec les autres.”

Passer de la pratique à l'enseignement du Yoga requiert certaines compétences. Toutes peuvent être développées excepté la plus importante : le désir de partager. Partager signifie aimer, c'est dans cet état d'amour que tout le reste trouvera son origine. Il a été dit que quiconque aime et est aimé peut-être un bon enseignant, puisque c'est dans l'amour que réside la présence. Lorsque nous sommes pleinement présents, non seulement à nous-mêmes mais aux autres également, nous sommes ici dans le moment présent comme s'il n'y avait pas d'autre temps. Dans cet état, l'on trouve l'amour et une acceptation sans jugement de soi et des autres. C'est dans cet état que l'on peut être un bon enseignant.

En outre, un enseignant doit constamment apprendre, grandir et être un éternel étudiant. Le sens de l'humour permet de nous rappeler qui est le véritable étudiant. De telles qualités développent l'humilité et un sentiment de gratitude envers tous nos enseignants, parmi lesquels on compte nos propres élèves. Toutes ces qualités créent un véhicule qui nous purifie, nous nourrit et stimule le flux de l'amour intérieur. Ce flux est l'objectif le plus élevé du Yoga.

L'enthousiasme est aussi une qualité importante. Si nous n'éprouvons pas d'enthousiasme pour la discipline que nous enseignons les élèves ne prendront pas la peine de nous écouter. Enfin, un enseignant doit pratiquer de façon intensive afin de pouvoir transmettre son expérience personnelle. En pratiquant le Hatha Yoga régulièrement, quelque chose se passe en nous. On éprouve une sensation inexprimable d'équilibre et d'harmonie avec la totalité de l'univers. On est pénétré par la force de l'Amour. Pour que cet Amour puisse se manifester, toutes nos énergies doivent être dans un état de paix et d'équilibre, aux niveaux physique, mental et vital. C'est seulement lorsque notre état intérieur atteint cet état d'équilibre que l'on est en mesure de le partager avec les autres. Cet état est la chose la plus précieuse que nous puissions offrir.

Lieu de la formation

Ld Les Peyres

04110 Montfuron

06 65 22 65 79

Contribution suggérée :

Formation : Coût de la formation 1108 euros. La moitié ; 554 euros, pour ceux qui refont la formation

Hébergement en pension complète avec repas végétarien pour le séjour de 14 jours :

- Différentes options, disponibilités par ordre d'inscription
- Yourte pour 5 personnes : 910 euros/personne
- 2 Petits chalets en bois (2 personnes/chalet) : 1092 euros/personne
- 2 Chambres en bois (4 personnes/ chambre):1050 euros / personne
- Caravane 2 personnes , une personne 1120 (pour une personne)
- Kerterre 1 personne 40 : 1120 euros
- Camping ou tente ; 770 euros (places limitées)/personne

Les draps et serviettes ne sont pas inclus mais possibilité de les louer (25 euros/ personne pour un lit 90)

Le ménage est à notre charge en fin de la formation.

Mode de paiement :

Un dépôt de 400 euros d'acompte est requis pour réserver votre place et le reste est à payer sur place.

Le paiement doit être fait au nom de « Carla Leite » par virement bancaire IBAN

FR 76 4061 8803 3900 0401 5437 160

BIC BOUS FRPP XXX

Inscription :

Veillez remplir et envoyer le formulaire d'inscription.

Pour de plus amples informations contactez : kriyasita@gmail.com

Om Kriya Babaji Nama Aum

