

Corso Internazionale

Insegnanti

Kundalini Yoga

Karam Kriya School
Centro Ram Dass

Programma e date

1° 3/4 Novembre 2018 Bachan Kaur

Introduzione allo Yoga, storia ed origini. Tipi di Yoga. Yoga Kundalini. Yogi Bhajan. La catena d'oro. Struttura della lezione. Codice etico. I 7 gradini per la felicità.

2° 24/25 Novembre 2018 Suhab Kaur

Shabd Guru: introduzione alla tecnologia quantistica del suono. I 4 Yuga. La transizione tra l'Era dei Pesci e quella dell'Acquario, sfide e bisogni. Il Sistema sensoriale umano. Mantra: significati, effetti, pronuncia. Sadhana.

3° 11/13 Gennaio 2019 Dott.ssa Chiara Cavallotti, Bachan Kaur

La Mappa – Anatomia Yogica e Occidentale

Sistema corporeo e organi specifici. Come lo stress e lo stile di vita danneggiano e come lo yoga e la dieta aiutano.

Il processo dello yoga: concetto di energia per rigenerare/equilibrare/eliminare (G.O.D.)

Anatomia yogica: Guna, Tattwa, Nadi, Vayus, prana e apana. Il sentiero della Kundalini, i tre bhanda.

4° 2/3 Febbraio 2019 Bachan Kaur

Respiro e Vita. Pranayama: la tecnologia del respiro come pratica fondamentale dello yoga. Come si sperimenta e quali sono i suoi effetti su corpo, mente e spirito. Stile di vita Yogico: Linee guida, saggezza, e suggerimenti per tutti gli aspetti della vita. Come svegliarsi, idroterapia, dieta, momenti della giornata, ottenere un ottimo sonno.

Dipendenze: precauzioni e insidie. Potere, sesso, denaro.

5° 23/24 Febbraio 2019 Sat Hari Kaur

Kriya e Asana: angoli, triangoli, ritmo. Effetti, benefici, precauzioni. Rilassamento.

6° 23/24 Marzo 2019 Meherbani Kaur (questa data sarà modificata)

Mente e Meditazione. Tecniche, tipi, effetti, tempi (minuti e giorni), stadi e stati. Gong, mala, mantra, comunicazione celestiale, mudra, preghiera, tatrakam e punti di focalizzazione. Tantra nero, rosso e bianco. Patanjali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadhi. 3 menti. Allenare la mente.

7° 13/14 Aprile 2019 Bachan Kaur

Umanologia. Lo Spirito e l'esperienza umana • Siamo anime sulla terra per fare esperienza umana. Il viaggio dell'anima. Gravidanza, 120 giorni, accogliere l'anima. Polarità maschile/femminile, venus kriya. Punti Lunari. Cicli di vita. Relazioni e comunicazione.

8° 18/19 Maggio 2018 Bachan Kaur

Ruoli e responsabilità dell'insegnante, fuori e dentro la classe. L'arte di essere insegnante e studente. 5 fasi per la saggezza, 4 errori sul percorso, 2 leggi: mantenere e consegnare. I 16 sfaccettature dello yogi.

9° 8/9 Giugno 2019 Bachan Kaur

Morte e morte: durante e dopo. Le fasi, le domande, la opportunità e le tecniche. Liberazione durante la vita. Filosofia yogica: termini chiave e concetti orientali. Sutra di Patanjali. Concentrazione. Il ciclo della manifestazione e la scala della sottigliezza. Rilassamento: importanza e diverse tecniche. Risorse dell'insegnante.

Settembre 2019

Ashram Experience (5 Giorni)

Quinta do Rajo, Portogallo

Satya Kaur & Shiv Charan Singh

Completamento e continuità. I 10 corpi spirituali e la scienza applicata della numerologia spirituale (Karam Kriya). Kundalini Yoga e Sikh Dharma: differenze e similitudini. Vivere in comunità: modello per il futuro. Risorse per l'insegnante, comunità e continuità. Domande e risposte. Preparazione per l'esame finale. Video di Yogi Bhajan, visione ed esperienza. Esplorazione delle parole del maestro dal libro: Il tocco del maestro. Verifica personale. Migliorare le abilità di insegnamento (si andrà in profondità nei feedback del practicum). Sei l'insegnante attraverso la tua parola

10° Ottobre 2019

Esame.

Ore integrative per le nuove normative in ambito sportivo dilettantistico

Shiv Charan Singh Lead Trainer del Corso Fondatore e Direttore della Scuola Internazionale Karam Kriya (UK) e di Quinta do Rajo (Portogallo).

Satya Kaur Co-fondatrice di Quinta do Rajo (Portogallo). Formatrice di Kundalini Yoga e di Yoga in Gravidanza.

Sat Hari Kaur (Bologna)

Pratica dal 1990. Formatrice nei corsi di Kundalini Yoga e di Karam Kriya.

Bachan Kaur (Viterbo)

Nel 2001 incontra il Kundalini Yoga. Formatrice.

Suhab Kaur (Londra)

Pratica dal 1995. Dal 2012 si occupa della segreteria della KYTA, l'Associazione Insegnanti Kundalini Yoga inglese. Formatrice.

Francesca Meherbani Federici (Firenze)

Fisico Teorico, pratica dall'età di 18 anni. Formatrice di Insegnanti di Kundalini Yoga e Karam Kriya dal 2006.

OBIETTIVI del CORSO

Comprendere gli insegnamenti e i concetti fondamentali del Kundalini Yoga.

Vivere un'esperienza di crescita attraverso questi insegnamenti.

Sviluppare le competenze, la sicurezza e la consapevolezza richiesta per insegnare Kundalini Yoga.

Sviluppare uno stile di vita consapevole.

Sperimentare l'esperienza di gruppo con gli altri partecipanti, con gli insegnanti e con la comunità 3HO nel mondo.

Sviluppare un legame con la Catena d'Oro attraverso gli Insegnamenti del Maestro Yogi Bhajan.

REQUISITI PER LA CERTIFICAZIONE Per completare il Corso ottenendo il Diploma gli studenti devono soddisfare i seguenti requisiti: **FREQUENZA** Gli studenti devono frequentare tutte le ore di insegnamento. Qualora lo studente fosse impossibilitato a frequentare uno o più moduli, sarà possibile recuperarli. **PRATICA INDIVIDUALE** 40 giorni per la pratica individuale di una meditazione giornaliera da effettuare al di fuori dell'orario di lezione (durante il Corso). Lo studente deve inoltre frequentare durante il training almeno 30 classi di Kundalini Yoga tenute da un'insegnante certificato K.R.I.

SADHANA Partecipazione ad almeno 5 Sadhana durante il Corso.

ASHRAM EXPERIENCE Partecipazione settembre 2019 ai 5 giorni in Portogallo.

TANTRA YOGA BIANCO Lo studente deve partecipare (o aver già partecipato) ad almeno una giornata di Tantra Yoga Bianco.

LETTURE ESSENZIALI Almeno 12 ore per la lettura di testi. È necessario leggere il manuale del Corso e almeno 2 capitoli del libro "The Master's Touch". Viene inoltre consigliato di leggere: i Sutra di Pantajali, altri manuali di Kundalini Yoga e un testo a scelta sui Chakra.

TUTTI I REQUISITI DEVONO ESSERE OTTEMPERATI ENTRO 2 ANNI DALL'INIZIO DEL CORSO

VALUTAZIONE

La valutazione finale dello studente sarà basata sui seguenti criteri:

Coinvolgimento attivo dello studente durante il Corso e insegnamento di tre classi di Kundalini Yoga durante il training, buon apprendimento della teoria e della pratica.

Impegno personale verso il Codice Etico e gli Standard Professionali per Insegnanti di Kundalini Yoga.

Soddisfatto completamento dell'esame e dei compiti da svolgere durante il Corso.

Aver scritto un diario delle proprie esperienze e dei propri progressi (con particolare attenzione all'esperienze delle meditazioni da 40 giorni).

Aver elaborato 2 tesine (riguardanti la creazione di 2 corsi di Kundalini Yoga).

Saldo di tutte le quote di partecipazione.

Quote di partecipazione:

Insegnamenti €1.000

Logistica €990

Ashram Experience: €650

Le quote includono:

Materiale didattico

Tasse d'esame

Tutti i costi amministrativi e d'insegnamento

Pranzo del sabato, colazione e pranzo della domenica, tè e snack compresi.

Pagamento:

Iscrizione €200 entro il 28 settembre 2018

Prima rata €290 entro il 31 ottobre 2018

Primo weekend €100

Seguenti 7 rate di €200 dal 2° weekend

Ashram Experience

€350 entro 31 gennaio 2019

€300 entro 31 luglio 2019

Riduzioni

Per chi si iscrive entro il 20 settembre 2018 verrà applicata una riduzione di €90

Per chi versa l'intero ammontare del corso (escluso Ashram Experience) verrà applicata una riduzione di €140

Per chi è residente oltre i 500 Km verrà applicata una riduzione di €100

Ogni seminario può essere frequentato singolarmente e su richiesta viene rilasciato un certificato di partecipazione. Questa modalità **non include la certificazione internazionale** come insegnante. Quota per weekend €220.

N.B. Completare la formazione può avere costi aggiuntivi:

Manuale del Corso in 2 volumi.

Partecipare ad una giornata di Tantra Yoga Bianco Frequentare almeno 30 classi di KY durante il training con un insegnante certificato IKYTA

Aereo da/per il Portogallo Eventuale acquisto dei libri per le letture essenziali Pernottamento a cura dei partecipanti.

Il Corso si svolgerà a Viterbo presso il Centro Ram Dass di Bagnaia.

Orari del corso* sabato 10:00/18:30 domenica 9:00/17:00.

Sadhana domenica 5:30/8:00.

*il 3° weekend include anche il venerdì dalle 14:30 alle 19:00.

Ammissione al Corso

Non ci sono requisiti concreti per l'ingresso, tuttavia, se lo studente ha poca o nessuna esperienza di Kundalini Yoga, l'ingresso sarà basato sulla raccomandazione di uno dei tutor del corso.

Politica sulle pari opportunità: rispettando una politica di non discriminazione fondata sul sesso, l'orientamento sessuale, la religione, l'età o l'etnia, la Karam Kriya School si riserva il diritto di rifiutare l'ingresso a qualsiasi studente per motivi di inadeguatezza generale e di rifiutare la prosecuzione del corso come conseguenza di comportamenti inappropriati o discriminatori.