

## Insegnanti:

Kathrin Ohnsorge, PhD

Kathrin studia e pratica Sat Nam Rasayan e Kundalini Yoga da più di 20 anni. E' insegnante certificata di Sat Nam Rasayan (Scuola Internazionale di Sat Nam Rasayan) e di Kundalini Yoga (KRI). Insegna corsi di primo e secondo livello di Sat Nam Rasayan e seminari yoga in diversi paesi in Europa. E' laureata in filosofia e lavora come bioeticista in ricerca e insegnamento universitario. Insegna in vari programmi di formazione ai professionisti della sanità ed è autrice di diversi libri e articoli in riviste internazionali. Si dedica specialmente all'accompagnamento del malato terminale e allo sviluppo di un approccio sensibile, rispettoso e cosciente alla fine della vita.

Patwant Kaur (Paola Zanuso)

Patwant Kaur pratica Kundalini Yoga da 28 anni. Dopo aver conseguito la laurea in scienze motorie si è dedicata allo studio delle discipline orientali. Vive e lavora a Verona dove ha fondato il primo centro di Kundalini Yoga e Sat Nam Rasayan nel 1995. E' insegnante certificata diplomata con il K.R.I (Kundalini Research Institute). Si è specializzata nello Yoga per Gravidanza ed è curatrice ed insegnante di Sat Nam Rasayan, antica arte curativa che continua ad approfondire seguendo gli insegnamenti del Maestro Guru Dev Singh. Insegnante formatrice nei Teacher Training come membro Associato dell'Aquarian Academy.

### **ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI**

Kathrin: 3490614799; Patwant Kaur: 3485946657

Email: [yogaverona@gmail.com](mailto:yogaverona@gmail.com)

# L'arte del **Sat Nam Rasayan**

Corso di 1° livello 2017/2018  
Verona



**Sat Nam Rasayan**, l'arte curativa del Kundalini Yoga, è una tecnica meditativa che permette di portare un'altra persona a uno stato di profondo rilassamento e di silenzio. Usa uno stato meditativo cui tutti possono accedere perché appartiene alla capacità universale della mente umana. In questo corso si impara a entrare in questo stato meditativo attraverso la percezione delle sensazioni corporee in una contemplazione costante. Così si arriva a uno stato di attenzione e di silenzio interiore in cui la contemplazione è recettiva e stabile nello stesso momento. Questo stato permette di rilassare un'altra persona profondamente e porta a un riequilibrio che permette alle forze auto-curative di attivarsi. Nel primo livello, si impara a rimanere nello stato di Sat Nam Rasayan, cioè a stabilire il silenzio della mente e percepire da lì. In seguito si impara a eseguire un movimento per il rilassamento di un'altra persona. La pratica di Sat Nam Rasayan ha molteplici implicazioni per la propria pratica di meditazione ed è auto-curativo, ma viene praticata per rilassare un'altra persona. L'apprendimento del Sat Nam Rasayan non richiede particolari abilità o esperienze.

**Struttura del Corso.** Per il Livello 1, gli studenti sono tenuti a partecipare a tutti gli incontri. Inoltre, dovranno seguire 3-4 giornate con Guru Dev Singh. Le lezioni con Guru Dev Singh vengono pagate separatamente in occasione dei seminari.

Per la certificazione si sosterrà un esame pratico con Guru Dev Singh e una tesina a fine del corso.



Tutti gli incontri (a parte i seminari con Guru Dev Singh) si tengono la domenica dalle 13 alle 18.

### Calendario

19 marzo 2017  
14 maggio 2017  
11 giugno 2017  
24 settembre 2017  
22 ottobre 2017  
19 novembre 2017  
10 dicembre 2017  
14 gennaio 2018  
11 febbraio 2018

Le date possono subire modificazioni

### Dove

Circolo Stelle dell'Orsa, vicolo Croce Verde 4b.

A parte queste lezioni, gli studenti devono partecipare a 3-4 giornate con il maestro Guru Dev Singh. Le lezioni con Guru Dev Singh sono incluse nel programma del corso, ma vengono pagate separatamente in occasione dei seminari. La data dei seminari con Guru Dev Singh è a scelta e si richiede l'attestazione.

### Incontri con Guru Dev Singh nel 2017:

MADRID 8/9 aprile  
MOSCA 6/7 maggio  
AMBURGO 20/21/22 maggio  
ROMA 30 settembre/1 ottobre  
DUSSELDORF 6/7 ottobre  
PERUGIA Sat Nam Rasayan Retreat a dicembre

**Esame con Guru Dev Singh:** luogo e data da definire