

# L'insegnante acquariano

**Corso Internazionale di Formazione per Insegnanti di Kundalini Yoga**

*secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan*



**2017-2019**



*Se vuoi imparare qualcosa, leggila. Se vuoi comprenderla, scrivila. Se vuoi averne la Maestria, insegnala*



Certificazione Internazionale KRI Kundalini Research Institute  
IKYTA International International Kundalini Yoga Teachers Association  
IKYTA Italia Associazione Italiana Insegnanti di Kundalini Yoga

Lead Trainer

Circolo Stelle dell'Orsa  
Vicolo Croce Verde 4b  
Verona

## Calendario

25-26 novembre 2017

Metodi del Corso. Lo Yoga. Le radici del Kundalini Yoga; la catena d'oro e Yogi Bhajan. L'Età del'Acquario. Verso un essere umano sensoriale. Struttura di una classe di Kundalini Yoga. Sadhana  
Sangeet Kaur

16-17 dicembre 2017

Dal respiro al pranayama. Dal suono al mantra  
Patwant Kaur con Ravi Nam Kaur

27-28 gennaio 2018

Fisiologia sottile: Prana, nadi, ombelico.  
i Bandh e i tre cancelli  
Sangeet Kaur

17-18 febbraio 2018

Anatomia occidentale  
Hari Gopal Singh

10 - 11 marzo 2018

Cenni sull'origine, la storia e i tipi di Yoga.  
Sutra di Patanjali. Shakti e Bhakti. Il Sikh Dharma.  
Nirvair Singh

28, 29, 30 aprile 2018\* Residenziale (luogo da definire)

La mente: cos'è e come funziona. La meditazione e il processo meditativo.  
Posture principali: benefici, cautele, varianti. Azione e benefici del Kundalini Yoga sui principali  
organi e apparati.  
Sangeet Kaur /Patwant Kaur

2-3 giugno 2018

Stili di vita yogici. Umanologia. La morte e il morire.  
Verso un'alimentazione consapevole.  
Patwant Kaur /Nirvair Singh con Kathrin Ohnsorge

29-30 settembre 2018

Filosofia Yogica applicata. Maya, i Guna e i Tattva. La catena dell'essere.  
Cenni di Yogaterapia. Verso un'alimentazione consapevole  
Sangeet Kaur/Nirvair Singh

20 - 21 ottobre 2018

Fisiologia sottile. I dieci corpi spirituali: aspetti della consapevolezza.  
Sangeet Kaur

17 -18 novembre 2018  
Kriya e meditazioni avanzate. Shunniya. Sat Nam Rasayan.  
I mantra e la Shabd Guru.  
Sangeet Kaur

15-16 dicembre 2018  
I chakra.  
Tra sistema endocrino e dimensioni della coscienza.  
Nirvair Singh con Ravi Nam

19 -20 gennaio 2019  
La relazione con un maestro. Ruolo e identità dell'insegnante di Kundalini Yoga.  
Codice etico. Sviluppo spirituale. Il rilassamento.  
Sangeet Kaur

9 febbraio 2019  
Incontro finale con verifica

Circolo Stelle dell'Orsa  
Vicolo Croce Verde 4/b Verona

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

Residenziale in luogo da definire

orari: Sabato ore 13 – 20

Domenica ore 5 -7 (Sadhana facoltativa) ore 9-13 /14-19

Costo: da definire

PROMOZIONE: entro il 13 ottobre 2017 con acconto di 150 euro  
comprensivi di materiali, residenziale e snacks

La quota comprende: materiali didattici, il residenziale, gli snacks, le tessere associative di IKYTA ITALIA (2018), Circolo Stelle dell'Orsa di Verona. Non comprende i pasti che saranno condivisi e la quota del Tantra Bianco

#### OBIETTIVI

Sviluppare uno stile di vita consapevole e vivere un'esperienza di crescita attraverso gli insegnamenti. Comprendere e sviluppare un legame con la Catena d'Oro attraverso gli insegnamenti di Yogi Bhajan. Comprendere gli insegnamenti e i concetti fondamentali del Kundalini Yoga. Sviluppare le competenze, la sicurezza e la consapevolezza richiesta per insegnare Kundalini Yoga. Sperimentare l'esperienza dello stare in un gruppo spirituale creando legami con gli altri partecipanti, con gli insegnanti e con la comunità nel mondo

## STRUTTURA DEL CORSO

1. Circa 210 ore d'insegnamento
2. 40 giorni per la pratica individuale a casa di una meditazione e di un Kriya
3. Frequenza di almeno 5 Sadhane durante il corso
4. verifica (con test scritto)
6. Partecipazione a una giornata di Tantra Yoga Bianco (non incluso nella quota di partecipazione)

### REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO:

#### FREQUENZA

1. Gli studenti devono frequentare tutte le ore di insegnamento. Qualora lo studente fosse impossibilitato a frequentare uno o più moduli, con un preavviso e per una ragione documentata valida, sarà possibile recuperarli (a proprie spese) unendosi ai successivi corsi di formazione che si svolgeranno in Italia o all'estero.
2. Lo studente che già conosca il Kundalini Yoga attraverso una pratica di almeno due anni con insegnante certificato deve frequentare durante il training almeno 30 classi di Kundalini Yoga tenute da un insegnante certificato KRI.
3. Se non ha praticato KY in modo continuativo per almeno due anni, è tenuto a partecipare a due anni di corso con insegnante certificato, con documentazione scritta della partecipazione.
4. Lo studente deve partecipare (o aver già partecipato) ad almeno una giornata di Tantra Yoga Bianco.

#### LETTURE ESSENZIALI

E' necessario leggere il manuale del corso e almeno 2 capitoli del libro "The Master's Touch". Viene inoltre consigliato di leggere: Yoga Sutra di Pantajali, altri manuali di Kundalini Yoga e un testo a scelta sui Chakra.

#### VALUTAZIONE

La valutazione finale dello studente sarà basata sui seguenti criteri:

1. Coinvolgimento attivo dello studente durante il corso e insegnamento di almeno una classe di Kundalini Yoga durante il training
2. Buon apprendimento della teoria e della pratica
3. Impegno personale verso il Codice Etico e gli Standard Professionali per Insegnanti di Kundalini Yoga
4. Soddisfacente completamento dell'esame e dei compiti da svolgere durante il corso, vale a dire: a. aver scritto un diario delle proprie esperienze e dei propri progressi (con particolare attenzione all'esperienza della meditazione dei 40 giorni); b. aver elaborato 2 tesine (riguardanti la creazione di due corsi di Yoga, una per principianti e una dedicata ad un gruppo specifico o a un soggetto specifico)
5. Saldo delle quote