

CORSO SCUOLA INSEGNANTI di KUNDALINI YOGA

nella tradizione di Yogi Bhajan



Diventa insegnante di yoga
Scopri le tue infinite risorse,
migliora nel profondo la tua vita,
mettiti al servizio del mondo.



Scopri l'insegnante che è in te.

In questa formazione potrai vivere un'esperienza unica di trasformazione e crescita personale, ridefinire il tuo stile di vita e i valori in cui credi. La saggezza del Kundalini Yoga metterà in luce le inaspettate risorse che sono in te e aspettano solo di essere risvegliate. Se ancora non conosci lo yoga, ma anche se già lo pratichi, raramente o con costanza, con questo corso hai la possibilità di accedere a una sapienza antica come il mondo e di usarla per te e per gli altri. Scopri la magia di trasmettere ad altri ciò che ami e in cui credi, di farne il tuo lavoro e la tua realizzazione nella vita, di essere al servizio del bene tuo, degli altri e del mondo... Diventa un insegnante!

La scuola insegnanti di Kundalini Yoga si occupa dell'intero percorso di formazione per diventare insegnante certificato.

Il corso ti fornirà una preparazione completa di base sui fondamenti e sulle tecniche del Kundalini Yoga, ti guiderà ad acquisire gli strumenti didattici e la consapevolezza per diventare insegnante. I nove incontri coprono i temi essenziali della teoria e tecnologia yoga: dalle origini dello yoga al ruolo e responsabilità dell'insegnante, dall'anatomia energetica e fisiologia occidentale alla pratica di asana, pranayama, mantra e meditazione. Un esame finale certificherà il completamento del corso. Le attività, svolte in gruppo con i formatori e gli altri partecipanti, stimolano la condivisione, il confronto e la creazione di nuovi legami.

Non è richiesta particolare esperienza: puoi accedere al corso anche se non hai mai praticato il Kundalini Yoga, o altri tipi di yoga. Quello che conta è il desiderio di conoscere di più te stesso, di migliorare la tua vita a livello fisico, mentale e spirituale, e la curiosità di scoprire il mondo dello yoga: lasciati guidare verso una nuova visione dell'essere umano e della vita!



Il corso di primo livello

Il corso conferisce il primo livello di certificazione K.R.I. (Kundalini Research Institute) e la qualifica di Istruttore. Un Insegnante possiede una profonda conoscenza teorica e pratica del Kundalini Yoga e le capacità didattiche per istruire i suoi studenti e guidarli nella meditazione, secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan.

Gli obiettivi del corso

- Comprendere la natura, la tecnologia e i concetti fondamentali del Kundalini Yoga.
- Vivere un'esperienza di crescita attraverso la pratica di questi insegnamenti.
- Sviluppare le competenze, la sicurezza e la consapevolezza necessaria per insegnare il Kundalini Yoga.
- Sviluppare uno stile di vita consapevole.
- Sperimentare lo stare in gruppo, creando legami con gli altri partecipanti al corso, 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.

I temi del corso

- La definizione di Yoga, l'identità dell'insegnante
- Le origini del Kundalini Yoga e biografia di Yogi Bhajan
- Conoscere e condividere la tecnologia: asana, kriya, pranayama, mantra e suono, meditazione, consapevolezza attraverso la pratica personale
- Anatomia yogica e occidentale
- Stile di vita yogica e Umanologia
- Filosofia yogica
- Ruoli e responsabilità dell'insegnante

La struttura del corso

La durata del corso sarà di 280 ore a cui vanno aggiunte le ore per l'esame, per la pratica scritta richiesta durante il corso e per la giornata di Tantra Yoga Bianco; queste ore includono:

- 248 ore di insegnamento
- 20 ore almeno dedicate alla meditazione e ad una pratica yoga della durata di 40 giorni (ad esempio una meditazione di 31 minuti al di fuori dell'orario di lezione)
- 12 ore di lettura (vedi Letture Essenziali)
- 32 ore per la frequenza di 14 Sadhane (la pratica della mattina che va dalle 5 alle 7.30) di cui almeno 5 obbligatorie, da svolgersi durante il corso

Nel totale delle 280 ore è inclusa la visione di 2 lezioni in video condotte da Yogi Bhajan.

I requisiti per il completamento del corso e la certificazione

A completamento del corso di primo livello, gli studenti riceveranno la certificazione di Istruttori di Kundalini Yoga se avranno soddisfatto questi requisiti:

1. Frequenza

Gli studenti devono frequentare tutte le ore di insegnamento. In caso un allievo sia impossibilitato a partecipare a uno o più incontri, potrà recuperarli partecipando a corsi di formazione successivi, in Italia o all'estero. Gli studenti dovranno inoltre partecipare ad almeno 5 Sadhana, la pratica del mattino, che vanno fatte all'interno del percorso di formazione. Durante e entro la fine del corso, dovranno frequentare almeno 20 classi (che sono in genere di 1 ora e mezza) di Kundalini Yoga tenute da insegnanti certificati. Ogni classe va registrata e fatta firmare dall'insegnante, in un modulo che viene rilasciato per questo uso e che deve essere consegnato nei tempi dovuti. Queste classi si possono fare sia con lo stesso insegnante ma anche con altri purché in possesso di certificazione del K.R.I. (queste classi non sono incluse nel costo della formazione, e il costo dipenderà dalla cifra che chiede l'insegnante che si è scelto).

2. Tantra Bianco

Gli studenti devono partecipare, o aver già partecipato, ad almeno una giornata di Tantra Yoga Bianco (questo costo non è incluso nel corso). Per informazioni: <http://www.leviedeldharma.it/tantra-yoga-bianco/>

3. Letture

Gli studenti dovranno completare alcune letture essenziali: il manuale del corso, almeno due capitoli del volume The Master's Touch. Oltre a questi testi, consigliamo anche la lettura degli Yoga Sutra di Patanjali, testi sui chakra e altri manuali di Kundalini Yoga che verranno consigliati durante il corso.

4. Compiti

Durante il corso verranno assegnati alcuni compiti da svolgere entro la fine del corso:

- la compilazione di un diario delle proprie esperienze e dei propri progressi, della pratica di un Kriya/meditazione di 40 giorni
- l'elaborazione di due tesine che illustrino due corsi di yoga di 10 lezioni, uno pensato per principianti e uno su un tema specialistico

5. Criteri di valutazione

La valutazione finale dello studente terrà conto di questi criteri:

- il coinvolgimento attivo durante il corso

- l'insegnamento di almeno una classe di yoga durante il percorso di formazione
- il buon apprendimento della teoria e della pratica
- l'impegno personale verso il Codice Etico e gli Standard Professionali per gli insegnanti di Kundalini Yoga
- il superamento dei compiti assegnati durante il corso
- la compilazione di un diario delle proprie esperienze e dei propri progressi, della pratica di un Kriya/meditazione di 40 giorni
- l'elaborazione di due tesine che illustrino due corsi di yoga di 10 lezioni, uno pensato per principianti e uno su un tema specialistico
- superamento dell'esame conclusivo scritto

6. Pagamento

È richiesto il saldo completo della quota di partecipazione nei tempi indicati (vedi le Modalità di Pagamento)

7. Modulo di valutazione confidenziale

Compilazione del modulo di valutazione confidenziale per ogni insegnante formatore del Teacher Training.

8. Iscrizione all'IKITA Italia

La partecipazione al corso prevede l'iscrizione (obbligatoria), in qualità di "soci osservatori" dell'Associazione Insegnanti Ikyta Italia. Una volta conseguito il titolo di insegnante si potrà diventare "socio effettivo" ed essere inseriti nell'Albo insegnanti nel sito di Ikita Italia.

9. Recuperi

Il certificato verrà rilasciato solo dopo la frequentazione di tutti moduli; se capita di saltarne uno o più, gli argomenti devono essere recuperati entro un anno dalla fine del corso, in qualsiasi formazione di primo livello in Italia ma anche all'estero, secondo le modalità richieste nel centro in cui avverrà il recupero.

Certificazioni

IKYTA ITALIA • www.ikytaitalia.org

L'Associazione Nazionale Italiana di Insegnanti di Kundalini Yoga è riconosciuta dall'IKYTA Internazionale e dal KRI (Kundalini Research Institute) e si propone di:

- Promuovere, diffondere e preservare l'integrità della scienza sacra dello Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan (Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji)
- Promuovere e favorire la formazione di insegnanti di Kundalini Yoga in Italia, secondo gli standard approvati da IKYTA Internazionale e KRI
- Favorire l'incontro, la conoscenza, lo scambio culturale, le relazioni e i rapporti interpersonali tra insegnanti e praticanti di Kundalini Yoga
- Sensibilizzare ed avvicinare i singoli, gli enti pubblici e privati, le istituzioni italiane ed estere alla conoscenza, al riconoscimento e all'esperienza dello Kundalini Yoga.

Programma completo del corso di I° Livello Cesena 2017-2018

20/21/22 ottobre 2017 – insegnante: Ram Rattan Singh

Il grande risveglio e le straordinarie potenzialità umane

Presentazione del corso e metodologia di studio. L'era dell'Acquario. Il risveglio. Il Sistema sensoriale e l'Umano Possibile. Filosofia Yogica. La scala dell'essere. I cicli della vita.

16/17 dicembre 2017 – insegnante: Meherbani Kaur

Origini dello yoga e le dieci dimensioni di coscienza

Che cosa è lo Yoga. Origini e storia. Tipi di Yoga. La Catena d'Oro. Yogi Bhajan. I 10 Corpi spirituali, i 10 Guru, le 10 virtù.

19/20/21 gennaio 2018 – insegnante: Guru Shabad Kaur

Umanologia: la straordinaria scienza yogica della vita umana

Umanologia e Kundalini Yoga. Il viaggio dell'anima. Karma e Dharma. La nascita e la madre. Nascere maschi o femmine. I primi anni di vita. I punti lunari. Meditazioni specifiche per uomini e donne. La relazione di coppia; lo yoga più elevato. La morte e il morire

17/18 febbraio 2018 – insegnante: Sat Hari Kaur

Pranayama: il respiro della vita-tecniche di rilassamento

Pranayama, concetti e tecniche di base. Bandhas. Tecniche di rilassamento. Stile di vita yogico. Relazione fra il Kundalini Yoga e il Sikh Dharma.

16/17/18 marzo 2018 – insegnante: Ram Rattan Singh

Anatomia energetica e fisiologia del corpo fisico

Anatomia energetica e fisica. Il processo dello yoga. I 3 Gunas. I 5 Elementi. I 7 Chakra. Il Prana, i Vayus e il risveglio della Kundalini.

Anatomia funzionale del corpo fisico. Meccanismi di azione e benefici del Kundalini Yoga sui principali organi e apparati.

13/14/15 aprile 2018 – insegnante: Sadhana Singh

L'allineamento posturale nel Kundalini Yoga

Kundalini Yoga; la scienza degli angoli e dei triangoli. Concetti di asana e kriya. Le leggi dell'allineamento posturale. Warm ups. Le posture principali: benefici, cautele, varianti.

18/19/20 maggio 2018 – insegnante: Sangeet Kaur

Come funziona la Mente e i benefici della Meditazione

La mente; cosa è e come funziona. Menti di base e menti funzionali. Il pensiero e il ciclo dell'intelletto. Cosa è la meditazione e come funziona il processo meditativo. Principali benefici psicofisici della meditazione. Linee guida per una pratica corretta. Tecniche meditative di base e tecniche avanzate. "A scuola con il Maestro"; i video di Yogi Bhajan.

9/10 giugno 2018 – insegnante: Siri Ram Kaur Khalsa

Il potere del suono sacro e la pratica quotidiana.

Tecnologia quantistica della Shabad Guru e sue applicazioni pratiche. Mantra; significati e effetti. Come cantare i Mantra di Kundalini Yoga. Sadhana; importanza e valore della pratica quotidiana. La Sadhana Acquariana.

28/29/30 settembre 2018 – insegnante: Ram Rattan Singh

Ruolo e responsabilità e risorse dell'Insegnante

Ruolo e responsabilità dell'Insegnante di Kundalini Yoga. Codice etico. I 16 aspetti. I 5 passi verso la saggezza, i 4 errori, le 2 leggi. Il giuramento di un Insegnante. Insegnare in spazi diversi e a differenti gruppi. Risorse di un insegnante.

Data da definire – 2018

Esame finale

Come sono organizzati i weekend del corso?

Ogni appuntamento della Scuola Insegnanti di Kundalini Yoga si articola in due o tre giornate nell'arco di un fine settimana.

Programma degli incontri di tre giornate:

Venerdì

Inizio corso ore 09:00 fine alle 18:00, con pausa per il pranzo

Sabato

Sadhana dalle 5:00 alle 7:30

Pausa e colazione

Inizio corso 09:00, fine 18:00, con pausa per il pranzo

Domenica

Sadhana dalle 5:00 alle 7:30

Pausa e colazione

Inizio corso 09:00, fine 18:00, con pausa per il pranzo

Programma degli incontri di due giornate:

Sabato

Inizio corso ore 09:00 termine alle 18:00, con pausa per il pranzo.

Domenica

Sadhana dalle 5:00 alle 7:30

Pausa e colazione

Inizio corso 09:00 termine 18:00, con pausa per il pranzo

Seva

Fa parte del percorso formativo del corso dare un contributo attivo che nello yoga viene chiamato "seva" che contribuisce a sviluppare il senso di appartenenza a una comunità. Questo si realizza nei momenti in cui si mangia, apparecchiando, sparecchiando, pulendo la stanza etc, così come alla fine della giornata per rimettere in ordine lo spazio condiviso per la giornata seguente. A questo scopo solitamente gli allievi vengono organizzati in piccoli gruppi.

I formatori della Scuola Insegnanti di Kundalini Yoga



Ram Rattan Singh – direttore didattico

Il **dott. Ram Rattan Singh** è **medico**, chirurgo ricostruttivo con più di 14 anni di pratica in numerose cliniche e ospedali. Nel '91 inizia a studiare **Kundalini Yoga**. L'esperienza che ne riceve è così profonda e benefica che la visione di utilizzare questa disciplina come potente strumento di supporto alla normale pratica medica diventa il sogno della sua vita. Ha anche avuto la benedizione di studiare per sette anni a diretto contatto **con il Maestro Yogi Bhajan**. Nel 2006 inizia il progetto di **Yoga e Salute**, per insegnare al più largo numero di persone possibile come utilizzare il Kundalini Yoga per vivere una vita sana felice e ricca di significato. Nel '98 lascia la professione di chirurgo e ora **è insegnante di Kundalini Yoga, formatore di insegnanti** e viaggia costantemente in Italia e in Europa per tenere corsi di formazione e workshop di Yoga e Salute.

Il suo sito: www.compagnia-dello-yoga.it/category/yoga-e-salute/



Meherbani Kaur

Pratica **Yoga e Meditazione dall'età di 18 anni**, una passione che coltiva in parallelo alla professione di **Fisico Teorico**. Viaggiando molto in Italia e all'estero per studio e per lavoro, ha la fortuna di approfondire la sua esperienza con grandi insegnanti di **Hatha, Iyengar, Ashtanga e Kundalini Yoga**. Nel 2001 si è diplomata a Londra, presso **The School of Karam Kriya**, come **Insegnante certificata KRI** (Kundalini Research Institute) primo e secondo livello e ha ricevuto il nome Meherbani ("parola di compassione"), secondo la tradizione del nome spirituale. Presso la scuola londinese ha anche intrapreso un percorso formativo nella relazione d'aiuto ed ora esercita attività di counselor e **trainer Karam Kriya** in Italia e all'estero. Dal 2006 è **formatrice KRI di insegnanti di Yoga Kundalini** e coordinatrice di corsi di formazione. Nello stesso anno ha conseguito, presso il **Soma Institute di Londra**, il diploma di operatrice di **Chavutti Thirumal**, antica arte curativa indiana del massaggio con i piedi. Email: info@nidhaan.com



Guru Shabd Kaur.

Ha iniziato ad insegnare Kundalini Yoga nel 1998 ed è **Trainer nel Programma di Specializzazione "Conscious Pregnancy – Gravidanza Consapevole"** per lo yoga in gravidanza e post partum. Attualmente guida il centro L'Arnia di Caserta. È una massaggiatrice ayurvedica. Email: anna@larnia.it • Sito: www.larnia.it



Sat Hari Kaur.

Si affaccia al mondo dello Yoga praticando prima **Iyengar Yoga**, dal 1988, e poi **Kundalini Yoga** dal 1993 ad oggi. È insegnante certificata KRI (Kundalini Research Institute) di Kundalini Yoga dal 2001, **formatrice di insegnanti certificata KRI** (Kundalini Research Institute) e **Counselor Karam Kriya** secondo gli insegnamenti di Shiv Charan Singh. Sito: www.karamkhand.it



Sadhana Singh.

Formatosi nel campo delle **scienze motorie**, incontra nel 1994 **Yogi Bhajan** e da quel momento dedica la sua vita alla pratica, allo studio e alla diffusione del **Kundalini Yoga**. Oggi è un **Lead Trainer di Kundalini Yoga** che dedica se stesso a insegnare e rinforzare l'impatto di nuovi insegnanti e futuri formatori nell'ambito dei corsi di Teacher Training di I e II livello, sia in Italia che all'estero.

Il suo sito: www.sadhanasingh.blogspot.it



Siri Ram Kaur.

Siri Ram Kaur Khalsa è architetto, **Lead Trainer e Trainer** per i corsi di formazione KRI di primo e secondo livello. È stata studentessa diretta di **Yogi Bhajan** dal 1991 e di **Guru Dev SK** dal 1993. È operatrice Professionista di Sat Nam Rasayan e dal 2005 è **Trainer di "Conscious Pregnancy" – Yoga per la Gravidanza**. Ha iniziato a lavorare con Pietre e **Mala** Personali nel 1997, sviluppando un metodo originale con l'aiuto della Numerologia. Dal 1996 studia **Naad Yoga** con Bhai Baldeep Singh (New Delhi).

Il suo sito: www.ilgiardinoblu.it



Sangeet Kaur.

Sangeet Kaur (1961) pratica **Kundalini Yoga da ventinove anni**. Ha una formazione umanistica (Laurea in Lettere e Filosofia di Bologna). Allieva diretta di **Yogi Bhajan**, insegna Kundalini Yoga (diplomata dal KRI – Kundalini Research Institute) dal 1997. Dal 2000 insegna **Sat Nam Rasayan**, un'antica tecnica curativa indiana, con **Guru Dev Singh Khalsa** come riferimento continuo alla conoscenza e alla pratica. Ha partecipato a **numerosi seminari** di Kundalini Yoga in Europa, India, Stati Uniti e Messico. È formatrice di insegnanti di Kundalini Yoga e **formatrice di curatori** di Sat Nam Rasayan di primo e secondo livello. È **Yogaterapeuta**, cura con il Sat Nam Rasayan; usa il **Gong**, come insegnato da Yogi Bhajan, per il rilassamento e recupero delle energie. Insegna ed esegue consulti individuali di **Numerologia Tantrica Applicata**. Sito: www.kundaliniflow.com

Yogi Bhajan e il Kundalini Yoga

Il Kundalini Yoga è una delle antichissime vie dello yoga. Per millenni è stato trasmesso in segreto da maestro a discepolo. Nel 1969 il maestro Yogi Bhajan ha iniziato a insegnarlo negli USA, interrompendo la tradizione di segretezza e rendendolo accessibile a tutti: “Sono venuto per formare insegnanti e non per raccogliere discepoli”.

Nel 1969 Yogi Bhajan ha fondato la 3HO – Happy, Healty, Holy Organization (Organizzazione per una vita Felice, Sana e Santa) basata sul principio: “La Felicità è un vostro diritto di nascita”. Attraverso la 3HO e il Kundalini Research Institute, Yogi Bhajan ha formato migliaia di insegnanti. Nel 1994 la 3HO ha fondato l'IKYTA International (Associazione Internazionale Insegnanti di Kundalini Yoga) con l'obiettivo di fondare ulteriormente questi preziosi insegnamenti attraverso l'impegno congiunto degli insegnanti di Kundalini Yoga di tutto il mondo.



Il Kundalini Yoga è uno yoga per il mondo moderno. Nelle parole di Yogi Bhajan,

“questo non è lo yoga che si pratica in solitudine in cima a una montagna e fuori dalla realtà: è stato insegnato per la gente che lavora, che ha una famiglia e che è sottoposta agli stress di ogni giorno.”

La pratica e l'insegnamento del Kundalini Yoga ci preparano ad accogliere una vita più integra, serena e felice.

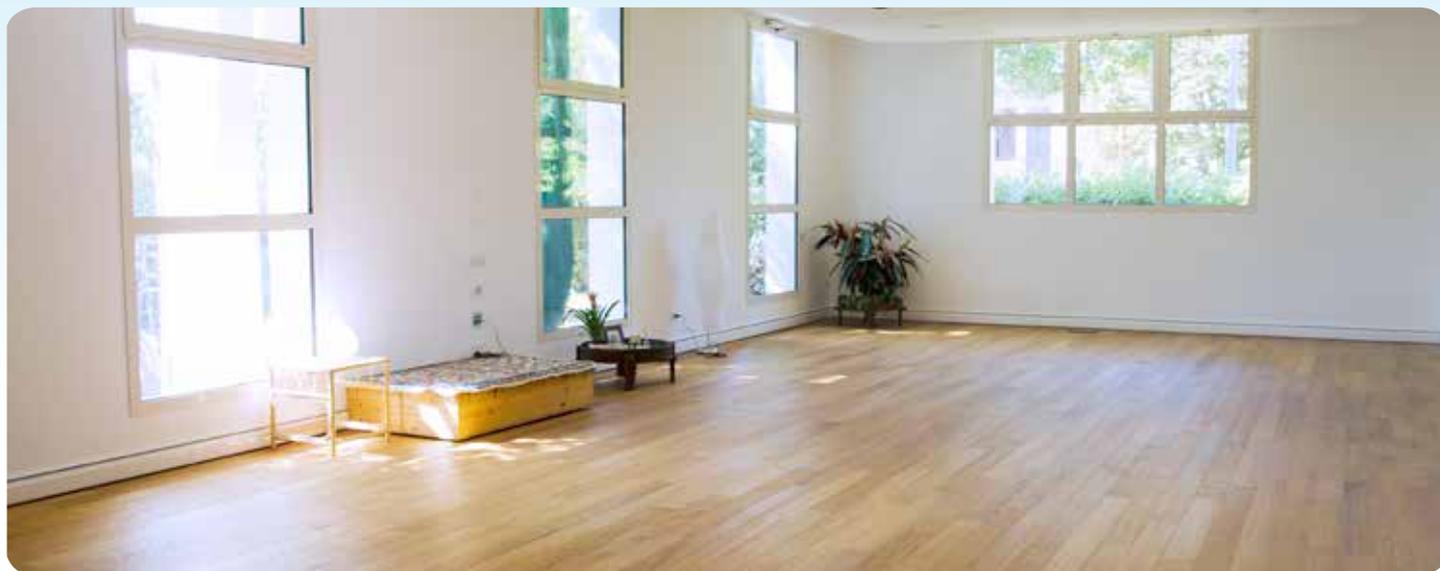
“L'insegnante è un creatore di creatività nelle altre persone. Dovete creare, unire, maturare, guidare e dare grazia. È una procedura lunga. Abbracciate un processo nel quale fate crescere la Verità, la capacità e l'infinità nell'altra persona, fino all'infinito.”

L'insegnante dell'era dell'acquario™

La sede del corso: il Centro Le Vie del Dharma

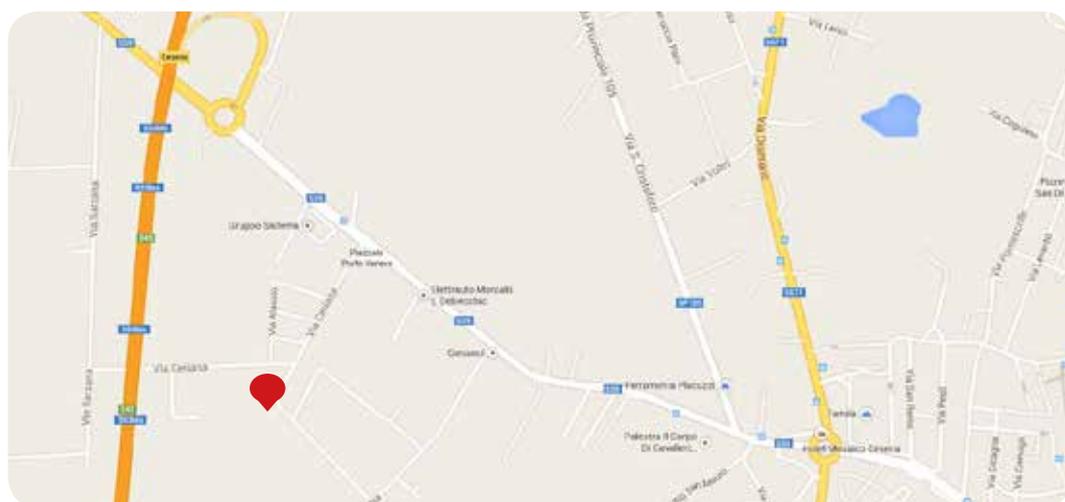
Il corso si svolgerà nei nuovi locali del Centro Le Vie del Dharma, a Diegaro di Cesena. Il Centro è frutto della collaborazione tra Dharma Kaur/Anna Santoro e il suo partner Giorgio Gustavo Rosso, editore di Gruppo Macro Edizioni.

Il Centro è sede di corsi di yoga, trattamenti, consulenze e conferenze. Le attività si svolgono in un'ampia sala di quasi 100mq, con luminose vetrate sul giardino circostante. Lo spazio offre le migliori condizioni per seguire le lezioni nel massimo confort e concentrazione ed è interamente ristrutturato secondo i principi della bioedilizia. La zona tranquilla e silenziosa ha ampia disponibilità di parcheggi ed è facilmente raggiungibile in auto o con bus e treni. I partecipanti provenienti da lontano potranno pernottare in alberghi convenzionati o in agriturismo.



Come raggiungere il Centro?

Guarda il video online! <http://www.leviedeldharma.it/dove-siamo/>



Indicazioni

A14: Uscire a Cesena Nord, quindi prendere l'E45 in direzione Roma ed uscire a Cesena "Via Emilia". Proseguire in direzione centro e girare a destra in Via Ceriana. Proseguire dritto.

E45: uscire a Cesena "Via Emilia". proseguire in direzione centro e girare a destra in Via Ceriana. Proseguire dritto.

In collaborazione con



Per contattarci:
www.leviedeldharma.it
centro@leviedeldharma.it
cell. 366 4134292
tel. 0547 347025