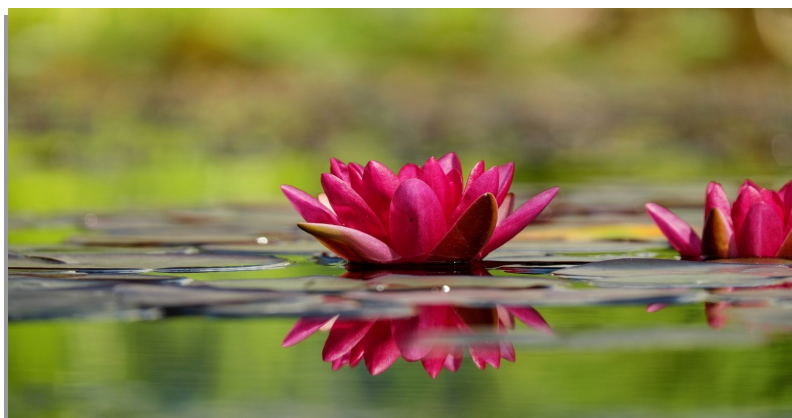


# AQUARIAN TEACHER™

Nivel 1 del Programa Internacional de formación de profesores  
de Yoga Kundalini según enseñanzas de Yogui Bhajan®



**¡Bienvenidos a la Formación!**



“El conocimiento se vuelve sabiduría cuando lo experimentas con tu propio corazón y Ser, cuando se convierte en tu experiencia personal. Las

## técnicas de kundalini yoga forman el manual operativo para la conciencia humana “. YB

**Anandpur.-** Es una escuela especializada en formación en Kundalini Yoga según las enseñanzas de Yogui Bhajan y ofrecemos este curso a todos aquellos practicantes que deseen convertirse en profesores y a todos aquellos que deseen profundizar en su desarrollo personal a través de la práctica y el estudio de las técnicas y filosofía del Kundalini Yoga. Actualmente estamos colaborando junto a otros formadores de AEKY en la elaboración de un módulo de adaptación a los requisitos formativos del BOE, en cuanto esté disponible, lo ofreceremos como talleres complementarios para aquellos alumnos que deseen recibir también dicha certificación.

**Escuela Nidhan.-** Es una escuela de Kundalini Yoga en Pamplona que integra también otros estilos y sistemas afines al yoga. La escuela constituye un proyecto orientado a proveer de actividades de enseñanza y divulgación del yoga. La formación de profesores es una de las líneas de acción de la escuela contando con docentes con experiencia tanto en la formación en el ámbito del yoga, como en la formación y la pedagogía. La escuela ofrece además: formación en instrucción de yoga siguiendo el programa formativo expresado en la cualificación profesional aprobada por el RD 1034/2011 y ofrece certificación adaptada para los alumnos que decidan presentarse a convocatorias de acreditación de competencias en instrucción de yoga. Igualmente ofrece asesoramiento a quienes estén interesados en formarse como instructor de yoga.

**Yogui Bhajan.-** Maestro de Kundalini Yoga, vino a Occidente desde India, su país natal, en 1969. Durante 35 años compartió las enseñanzas de esta ciencia sagrada con todos aquellos que querían transformarse a sí mismos y ayudar a otros. A menudo dijo que su misión no era acumular alumnos sino entrenar profesores. Las enseñanzas que transmitió forman uno de los más antiguos y amplios sistemas educativos de Yoga.



### OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN NIVEL 1

- Dotar a los alumnos de los fundamentos teóricos y prácticos del Yoga.
- Facilitar el desarrollo de los conocimientos, las habilidades y las actitudes conscientes necesarias para convertirse en buenos

profesores capaces de impartir y transmitir correctamente la enseñanza.

- Proporcionarles una base sólida para un estudio permanente de la filosofía, los principios y la práctica del Yoga, motivándoles a la integración de éstos en su vida diaria así como a continuar con su formación.

“No hay identidad para ti, excepto tu identidad espiritual. No hay otra gracia en ti más que aprender. No hay ningún otro logro que volverte sabio. No hay otro poder más que compartir lo que has aprendido con todo y con todos. Comparte con compasión; serás recompensado y no tendrás ningún complejo. Entonces todo lo que existe irá hacia a ti y no tendrás que ir detrás de nadie”. YB

## METODOLOGÍA Y TEMARIO DEL CURSO

Exposición teórica de los temas y desarrollo práctico de las clases a cargo de los formadores del curso con la imprescindible participación de los alumnos.

Trabajo individual y en pequeños grupos. También se asignarán tareas (práctica y estudio) para realizar en casa.

Durante el curso el alumno recibirá una formación extensa, impartida con rigor y claridad, orientada hacia la práctica en todos los aspectos del Yoga: físico, mental y espiritual.

Se le enseñará cómo incorporar el Kundalini Yoga y un estilo de vida yóguico en su vida cotidiana de manera que pueda experimentar armonía en su interior y con los que le rodean, pudiendo, finalmente, compartir, servir e inspirar a otros, a través de la tecnología del Kundalini Yoga con impacto, sensibilidad y conciencia.



## TEMARIO GENERAL (NIVEL 1)

### **Orígenes e historia del yoga.**

- ¿Qué es yoga?

- Diferentes escuelas.
- Breve historia del yoga y Sutras de Patanjali.
- Era de Acuario.
- Cadena Dorada.
- Maestro Espiritual.

#### ***Las técnicas del yoga para el despertar de la conciencia.***

- Respiración yóguica y pranayama.
  - Frecuencia, beneficios, retenciones, tipos de pranayama.
- Kriya en Kundalini Yoga.
  - Asanas, mudras y bandhas. Estudio y práctica.
- Forma y alineamiento para kriyas de kundalini yoga:
  - La geometría en las posturas. El punto de ombligo.
  - La importancia de la respiración y aplicación de bandhas.
- Relajación.
  - Su importancia, posturas y ejemplos de relajación.
- Sonido y mantra. Naad yoga. Silencio interno, anahat. Shabad Guru.
- Mente y meditación.
  - Características y funcionamiento de la mente.
  - Técnicas y beneficios de la meditación.
- Sadhana, aradhana y prabhupati. Disciplina, Actitud y Maestría

#### ***Anatomía y fisiología occidental***

- Sistema circulatorio, linfático, respiratorio, digestivo, endocrino, nervioso, músculo-esquelético, inmunológico y urogenital.
  - Nociones fundamentales de cada uno para enmarcar la práctica del yoga.

#### ***Pedagogía del Kundalini Yoga***

- Componentes de una clase de kundalini yoga.
- Guías para la enseñanza: precauciones y enfoques.
- El rol del profesor.

#### ***Anatomía yóguica.***

- Prana, vayus, nadis, kundalini y punto de ombligo.
- Chakras y Cuerpos espirituales.

#### ***Estilo de vida yóguico.***

- Hábitos saludables, higiene, ishnaan (ciencia de la hidroterapia).
- Nutrición. Dieta yóguica lacto-vegetariana.

#### ***Filosofía yóguica.***

- Introducción. Ley cósmica de Manifestación y Ser.
- Conceptos básicos: Dios, maya, los tattwas, los gunas.
- Etapas en el desarrollo espiritual.

#### ***Humanología.***

- Enseñanzas de Yogui Bhajan sobre los ciclos de la vida; la muerte; el hombre y la mujer; la comunicación; el concepto de éxito y otros.

## **ESTRUCTURA**

El Programa Internacional Aquarian Teacher consta de un mínimo de 220 horas y te certifica como Instructor de Kundalini Yoga según las enseñanzas de Yogui Bhajan®.

**El curso de Profesores N-1 se desarrolla a lo largo de:**

- 12 fines de semana, uno al mes. Horario: sábado 7h a 19h - domingo 10h a 14:30 h
- Más 2 convivencias de 3 días en casa rural fuera de Pamplona. Horario: 6h a 20h con descansos para el desayuno y la comida.

Es requisito la experiencia previa (mínimo un año) en la práctica del Kundalini Yoga, así como la asistencia a clases semanales durante el tiempo de la formación, impartidas por profesores titulados por KRI/AEKY.

Durante el curso el alumno deberá leer el contenido de diversos materiales, contestar los cuestionarios que se le irán entregando y que le servirán de guía de estudio, así como dirigir una clase práctica que será evaluada entre todos.

Al finalizar el curso realizará el examen teórico. Para poder acceder a él tendrá que tener pagado la totalidad del curso. Para recibir la carta de aprobado debe tener completada la asistencia a todos los intensivos. El día del examen deberá presentar los cuestionarios y los dos proyectos requeridos.

### REQUISITOS PARA OBTENER LA TITULACION DE AEKY/KRI

- Asistencia a todos los intensivos y pago íntegro del curso.
- Asistencia a clases semanales de KY con profesor reconocido por la AEKY.
- Aprobar el examen teórico y el práctico.
- Completar mínimo un sadhana personal de 40 días (meditación y/o kriya) con un diario.
- Confeccionar 2 proyectos de yoga.
- Mostrar un nivel satisfactorio en la práctica y la enseñanza del K.Y.
- Asistir a un curso de Tantra Yoga Blanco.
- Representación adecuada del código de ética.
- Asistir a un mínimo de cinco sadhanas de grupo.
- Ser socio de la AEKY. Ello le permitirá acceder a descuentos en Tantra Yoga Blanco, encuentros de la Asociación y material de estudio.

Para recibir la certificación conjunta de la **AEKY** -Asociación Española de Kundalini Yoga-, **IKYTA** - International Kundalini Yoga Teachers Association- y **KRI** -Kundalini Research Institute, **el alumno** deberá hacerse socio de la misma al inicio del curso mediante el pago de la cuota correspondiente y completar los requisitos solicitados. Nos reservamos el derecho a determinar si el alumno ha aprobado el curso, basándonos en una evaluación del grado de preparación que muestre al completar el mismo. Si al finalizar, el alumno no cumpliera con todos

los requisitos, se le ayudará a prepararse para completarlo durante el año siguiente a la finalización del mismo.

Una vez finalizado el **Nivel 1** de la Formación, el alumno podrá seguir profundizando a través de los 5 módulos monográficos que componen el **Nivel 2** de la Formación, siguiendo el programa de la Aquarian Teachers Academy para la Formación Internacional de Profesores de Kundalini Yoga.

## INSCRIPCIÓN Y COSTE DEL CURSO

La inscripción a este curso se cerrará cuando se completen las plazas. Si estás interesado no te demores en reservar la tuya.

**Para formalizar tu inscripción envíanos rellena la hoja de solicitud de admisión al curso y antes de pagar la matrícula pide una entrevista llamando al teléfono: 605833934 o contactando con formacion@ahorayoga.net**

Matrícula:

- 180 € a pagar en el momento de la inscripción, sin devolución en caso de baja en el curso o de no presentarse al mismo
- 160 € al mes. En los retiros no está incluida la estancia.

El precio incluye:

- Libro de texto oficial "Aquarian Teacher" de la formación internacional KRI
- Manual de Kriyas y Meditaciones oficial de la formación internacional KRI
- Material complementario de kriyas y meditaciones.
- Cuestionarios/guía de estudio.

El alumno se compromete al pago completo del curso, no siendo reembolsables en ningún caso las cantidades abonadas. Las faltas de asistencia por causa justificada y los requisitos pendientes podrán recuperarse y completarse durante el **siguiente** año al de la formación en otros cursos que organice la escuela. El pago deberá hacerse el mes correspondiente en el curso aunque no se haya asistido. Pasado este plazo no podrá recibir la certificación por AEKY/KRI.

## CALENDARIO PREVISTO PARA EL CURSO 2019/20\*

2019	2020	
octubre 26 y 27	enero 25 y 26	septiembre 11, 12 y 13
noviembre 23 y 24	febrero 22 y 23	RETIRO
diciembre 21 y 22	marzo 21 y 22	octubre 3 y 4
	abril 18 y 19	noviembre 7 y 8
	mayo 1, 2, 3	diciembre 12 y 13
	RETIRO	
	junio 6 y 7	
	julio 4 y 5	

- \*El calendario puede estar sujeto a cambios que se anunciarán oportunamente
- \*El lugar y coste del alojamiento se anunciará con antelación.

## QUÉ TRAER

- Ropa apropiada para yoga, cómoda y preferiblemente blanca y natural.
- Libreta y bolígrafo para tomar notas; botella de agua
- Manta o chal, sobre todo en la época fría, para meditaciones y relajaciones.
- ...Y muchas ganas por emprender el viaje más importante de tu vida, el que te lleva a escalar todas las etapas de tu Ser. ¡Buen viaje! Si nos necesitas estaremos contigo.



## EQUIPO DE LA FORMACION

### **Sat Hari Kaur** (Lead Trainer).

Formadora de profesores, miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA), organización que reúne a los formadores reconocidos como tales por KRI (Kundalini Research Institute) y de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga). Dirige y coordina la Formación. Ver curriculum en la web [www.anandpur.es](http://www.anandpur.es)

### **Sat Mandir Kaur** (Professional Trainer)

Profesora y formadora en AnandPur, hasta el año 2004. Miembro de la ATA, y de AEKY. Actualmente sigue enseñando en su centro de Zaragoza y colaborando en la Formación de Profesores. Es una profesional experta en el ámbito de la Pedagogía y de la Educación. Especializada en Yoga para niños. Más información en [www.kundaliniyogazaragoza.com](http://www.kundaliniyogazaragoza.com)

### **Parmatma Kaur** Miren Castells

Bióloga de Formación. Doctora en Tecnología de Alimentos. Profesora de biología y anatomía aplicada en secundaria y bachiller. Profesora de Kundalini Yoga, estará a cargo de los temas de Anatomía y Fisiología occidentales.

***“Si quieres aprender algo léelo, si quieres saber algo, escríbelo, si quieres dominar algo, enséñalo”. YB***



"Be the  
lighthouse" (sé el faro).  
-Yogi Bhanan