

Obiettivi del corso

- *Comprendere la natura, la tecnologia e i concetti fondamentali dello yoga kundalini*
- *Vivere un'esperienza di crescita attraverso la pratica di questi insegnamenti*
- *Sviluppare le competenze, la sicurezza e la consapevolezza richiesta per insegnare lo yoga kundalini*
- *Sviluppare uno stile di vita consapevole*
- *Sperimentare il saper stare in gruppo creando legami 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*

Yogi Bhajan

Maestro di Yoga Kundalini, giunse negli stati Uniti nel 1969 con una missione dichiarata: "Sono venuto per formare insegnanti e non per raccogliere discepoli". Da allora ha viaggiato in varie nazioni e continenti per insegnare lo Yoga Kundalini, vale a dire lo Yoga della consapevolezza. Nel 1969 Yogi Bhajan ha fondato la 3HO - Happy, Healthy, Holy Organisation (Organizzazione Felice, Sana e Santa) basata sul principio: "La Felicità è un vostro diritto di nascita". Attraverso la 3HO e il Kundalini Reserch Institute, Yogi Bhajan ha formato migliaia di insegnanti di yoga kundalini. Nel 1994 la 3HO ha fondato L'IKYTA - International Kundalini Yoga Teachers Association (Associazione Internazionale Insegnanti di Yoga Kundalini) con l'obiettivo di diffondere ulteriormente questi preziosi insegnamenti attraverso l'impegno congiunto degli insegnanti di yoga kundalini di tutto il mondo.



Struttura del corso e date

12 - 13 Febbraio 2005 - *Tarn Taran Singh*
Le radici del Kundalini Yoga e il Ruolo dell'Insegnante #1

5 - 6 Marzo 2005 - *Mata Mandir Singh*
Respiro, Suono e Mantra, Sadhana #1

2 - 3 Aprile 2005 - *Dharam Singh*
Mente e meditazione

7 - 8 Maggio 2005 - *Ram Rattan Singh*
Anatomia funzionale occidentale

4 - 5 Giugno 2005 - *Siri Ram Kaur*
Anatomia Yogica, Chakra, i dieci corpi, Rilassamento

2 - 3 Luglio 2005 - *Sadhana Singh*
Posture, Allineamenti, Bandhas, Mudra

3 - 4 Settembre 2005 - *Siri Ram Kaur*
Umanologia, 1° video Yogi Bhajan

8 - 9 Ottobre 2005 - *Ram Rattan Singh*
Anatomia funzionale, Stile di vita yogica, Sadhana #2

5 - 6 Novembre 2005 - *Dharam Singh*
Mente e meditazione

3 - 4 Dicembre 2005 - *Mata Mandir Singh*
Mantra avanzati

28 - 29 Gennaio 2006 - *Sadhana Singh*
Kriya: angoli, tensioni, effetti; Tecniche avanzate di respirazione

25 - 26 Febbraio 2006 - *Tarn Taran Singh*
Ruolo dell'insegnante #2

25 - 26 Marzo 2006 - *Sadhana Singh*
2° video Yogi Bhajan; Filosofia Yogica

29 Aprile 2006
Esame

per informazioni
www.larnia.it

Guru Shabd Kaur

0823 424015 / Cell. 329 6364690

e-mail anna@larnia.it

l'Arnia

organizza

Corso di Formazione per Insegnanti di Yoga Kundalini

K.R.I. 1° Livello



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

Yogi Bhajan

Caserta
2005-2006



IKYTA Italia

A chi è rivolto il corso

Per tutti coloro che desiderano diventare insegnanti e condividere i benefici dello yoga con altri e per chi desidera approfondire la conoscenza e la pratica degli insegnamenti dello Yoga Kundalini come insegnato da Yogi Bhajan.

Durata

La durata del corso sarà di 240 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:

- 182 ore di insegnamento
- 20 ore almeno dedicate ad una meditazione e ad una pratica yoga della durata di 40 giorni (ad esempio una meditazione di 31 minuti al giorno al di fuori dell'orario di lezione)
- 12 ore di letture (vedi Letture essenziali)
- 13 Sadhana (totale 26 ore) da svolgersi durante il corso
- Nel totale delle 240 ore è inclusa la visione di 2 lezioni su videotape condotte da Yogi Bhajan

Requisiti per il completamento del corso

Per completare il corso e ottenere il diploma gli studenti devono soddisfare i seguenti requisiti:

1. Frequenza Gli studenti devono frequentare tutte le ore di insegnamento. Qualora lo studente fosse impossibilitato a frequentare uno o più moduli, sarà possibile recuperarli unendosi a successivi corsi di formazione che si svolgeranno in Italia o all'estero.

Lo studente deve inoltre frequentare durante e dopo il training almeno 20 classi di Yoga Kundalini tenute da un insegnante certificato KRI. Lo studente deve infine partecipare ad almeno 5 Sadhana del mattino.

2. Tantra Bianco Lo studente deve partecipare (o aver già partecipato) ad almeno 1 giornata

di Tantra Yoga bianco.

3. Letture essenziali È essenziale leggere il manuale del corso e almeno 2 capitoli del libro "The Master's Touch". Viene inoltre consigliato di leggere: Pantajalis Sutra, altri manuali di Yoga Kundalini e qualsiasi testo sui Chakra.

4. Valutazione dello studente La valutazione finale dello studente sarà basata sui seguenti criteri:

- a. Coinvolgimento attivo dello studente durante il corso** (incluso l'insegnamento di almeno una classe di yoga durante il Training)
- b. Buon apprendimento della teoria e della pratica**
- c. Impegno personale verso il Codice Etico e gli Standard Professionali per Insegnanti di Yoga Kundalini**
- d. Soddisfacente completamento dell'esame e dei compiti da svolgere durante il corso, vale a dire:**
 - Aver scritto un diario delle proprie esperienze e dei propri progressi (con particolare attenzione all'esperienza della meditazione di 40 giorni)
 - Aver elaborato 2 corsi di yoga di circa 10 lezioni ognuno

5. Pagamento Saldo completo di tutte le quote

6. Modulo di Valutazione confidenziale

Lo studente deve compilare un modulo di valutazione confidenziale per ogni insegnante formatore del Teacher Training.

7. Iscrizione all' IKYTA Italia Iscrivendosi al corso si diviene automaticamente soci osservatori dell'IKYTA Italia. Per conseguire la certificazione del primo livello, a completamento dei requisiti richiesti l'insegnante dovrà iscriversi autonomamente come socio effettivo e il proprio nominativo verrà inserito nell'albo insegnanti e nel Teachers' Directory del website IKYTA Italia.

IKYTA Italia - www.ikytaitalia.org

Nasce come unica Associazione Nazionale Italiana di Insegnanti di yoga Kundalini riconosciuta da IKYTA Internazionale e KRI (kundalini Research Institute) e si propone di:

- Promuovere, diffondere e preservare l'integrità della sacra scienza dello Yoga Kundalini come insegnato da Yogi Bhajan, Siri Singh Sahib Harbhajan Singh Khalsa
- Promuovere e favorire la formazione di insegnanti di Kundalini Yoga in Italia, secondo gli standard approvati dalla IKYTA Internazionale e dal 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 e estere alla conoscenza, al riconoscimento e all'esperienza dello Yoga Kundalini
- Essendo il corso riconosciuto sul territorio nazionale dalla Uisp, si ha la possibilità di affiliarsi ad essa.

I tre livelli di certificazioni

Con la certificazione del primo livello si diventa "Istruttore Certificato" e si acquisisce una profonda comprensione ed esperienza dell'essenza della scienza dello yoga Kundalini. Con il livello due si diventa un "Praticante Certificato" e con il livello tre un "Insegnante Certificato".

Temi trattati

- Definizione di yoga, identità dell'insegnante
- Le origini dello yoga, il percorso Kundalini
- Conoscere e condividere la tecnologia: asana e posture, kriya, respiro, suono, mantra, meditazione e la consapevolezza attraverso la pratica personale
- Anatomia yogica e occidentale
- Stile di vita yogica e Umanologia
- Filosofia yogica
- Ruoli e responsabilità dell'insegnante