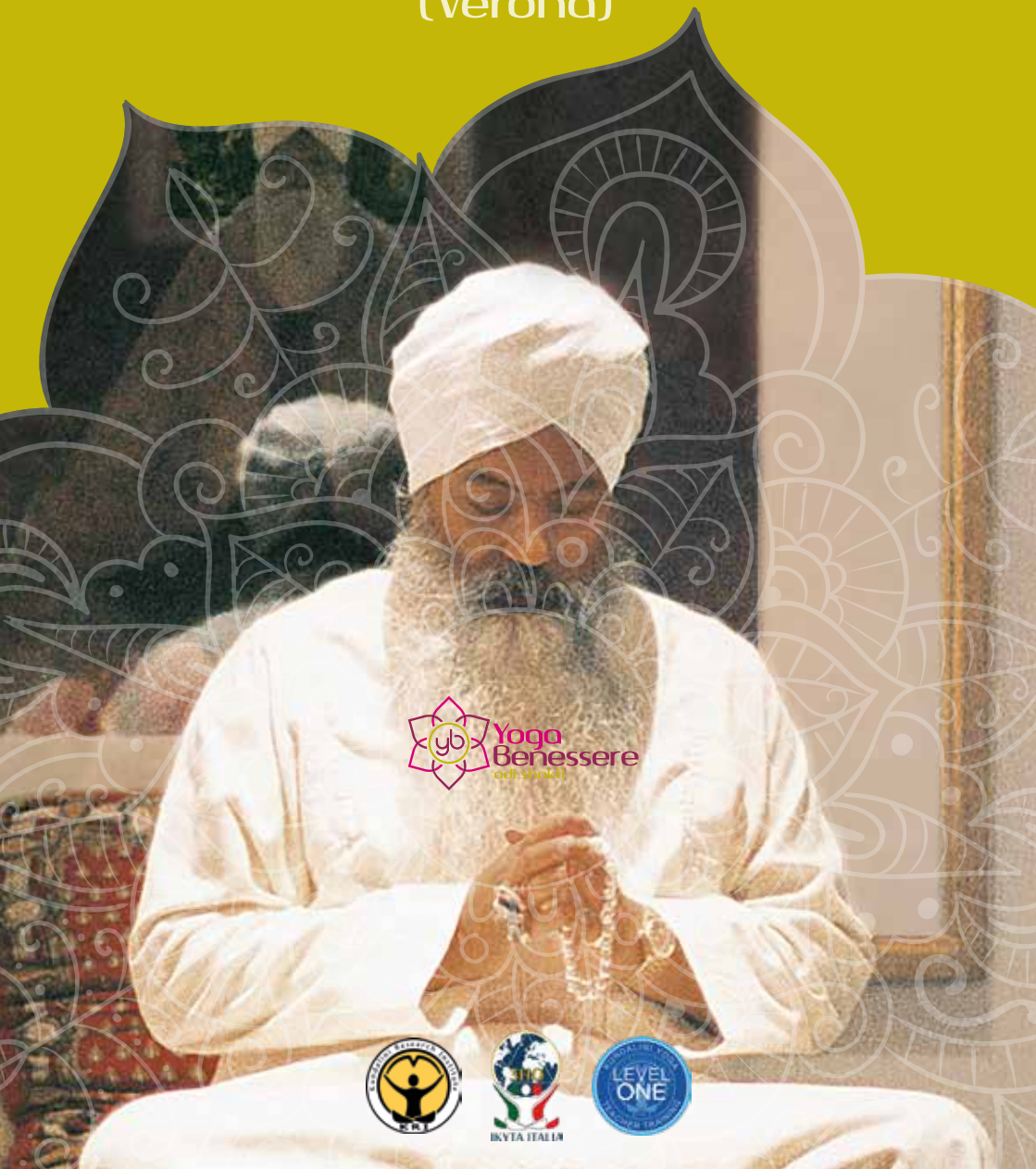
Kundalini Yoga Teacher Training

1° livello
(Verona)



Yoga Benessere
adi shakti

IKYTA ITALIA

È arrivato il tempo di diventare maestri di noi stessi, il tempo di dare a noi stessi una direzione. Il tempo di padroneggiare la nostra vita... Illumina quell'angolo dove nessuno ha il coraggio di entrare.

Yogi Bhajan

Corso formazione insegnanti 1° livello

Corso aperto agli Istruttori di Kundalini Yoga di Primo Livello

Il Teacher Training è un graduale processo di presa di coscienza di sé stessi alla luce di insegnamenti millenari, una metodologica progressione del Sé che espandendosi plasma la personalità ad essere coerente con la propria identità.
È un percorso in cui didatticamente e esperienzialmente si vogliono esplorare tutti quei fattori che ci permettono di incrementare la capacità di perseveranza e il nostro calibro come esseri umani per far fronte alla vita con costanza e lungimiranza. Contemporaneamente ci si occupa della vitalità, dell'efficienza intellettiva e della frequenza animica. L'energia del corpo, la proiezione della mente e la realtà dell'anima sono infatti i tre fattori per avere quel senso di libertà interiore che porta al successo: la realizzazione del Sé. E' per questo che alla fine del corso si può essere in grado di ispirare, istruire ed elevare altre persone a coprire la stessa distanza.

Obiettivi del Corso

Studiare e onorare quello che il Maestro Yogi Bhajan ha insegnato. Comprendere la natura, la tecnologia e i concetti del Kundalini Yoga. Sviluppare le competenze, la conoscenza e la consapevolezza richiesta per insegnare questa disciplina. Risvegliare la propria consapevolezza e gettare le fondamenta della crescita spirituale. Rafforzare e consolidare la propria pratica e proiezione come Yogi. Vivere l'esperienza del gruppo creando legami con gli altri partecipanti, con gli insegnanti e con la comunità 3HO nel mondo.

A chi è rivolto?

A coloro che desiderano diventare istruttori di Kundalini Yoga.
A coloro che vogliono fare esperienza profonda di questa disciplina.
A tutti i ricercatori che mirano a intraprendere un viaggio dentro sé stessi.

Argomenti del corso

- Le radici del Kundalini Yoga
- Allineamento posturale e posture
- Il respiro consapevole Pranayama
- Suono e Mantra
- Anatomia Orientale
- Anatomia Occidentale
- La Scienza della Mente
- L'Arte della Meditazione
- Umanologia
- Il ruolo dell'insegnante
- Filosofia yogica
- La disciplina della Sadhana
- Stile di vita yogico
- Introduzione al Sat Nam Rasayan

Le radici del Kundalini Yoga

Cos'è lo Yoga, le sue radici, la sua storia e la sua evoluzione.
Il Kundalini Yoga come Scienza della Realtà e la sua tecnologia applicata.
Le 8000 tecniche per aggiustare le disfunzioni, le disarmonie, le difese per dare spazio alla struttura originaria che rappresenti chi realmente siamo.

Allineamento posturale e posture

2 incontri

Studio delle tecnologie del Kundalini yoga. Concetto di Kriya (specifica sequenza di posture e movimenti associati a particolari respirazioni). Kriya come strumento diagnostico. Come l'azione del Kriya rimuove i blocchi e le resistenze che non ci permettono di superare i nostri limiti. Asana nel Kundalini Yoga. Forza e flessibilità nel corpo e nella psiche. Intenzione e proiezione attraverso la postura e come questa ci pone nella relazione con gli altri e con le circostanze della vita. Angoli e triangoli, le vie sottili di interconnessione del corpo.

Il respiro consapevole Pranayama

2 incontri

Indurre specifici stati mentali, fisici e attitudinali.
Vari tipi di respirazione yogica e loro effetti.
Pranayama come strumento di riallineamento posturale.
La pratica del Pranayama per rafforzare il sistema nervoso, aumentare l'afflusso di energia vitale e la resistenza in condizioni di stress psico-fisico e come antidoto allo stress.

Suono e Mantra

2 incontri: Mantra e Mantra Avanzati

Riflessologia della lingua sul palato superiore.
La scienza del suono. Perché la vibrazione funziona.
Varietà di suoni e mantra. Come la corrente sonora in specifiche frequenze può stabilizzare la mente, modificare i contenuti delle strutture subconscie, e attivare nuove attitudini funzionali ai nostri obiettivi.

Anatomia Orientale

I cinque elementi. Il flusso del Prana e le Nadi. I Chakra come centri energetici del nostro corpo. Il risveglio della nostra energia vitale attraverso i Chakra. I Dieci Corpi (corpo fisico, tre corpi mentali e sei corpi energetici). Come il nostro valore è determinato dall'equilibrio dei Dieci Corpi. Conoscere l'anatomia yogica per conoscere e sfruttare pienamente le proprie potenzialità. Come accedere alle riserve energetiche del corpo.

Anatomia Occidentale

Introduzione basilare del corpo, le sue strutture fondamentali, i sistemi primari e le funzioni di questi ultimi, le strutture fisiche riconosciute dalla medicina.
Come prenderci cura ed equilibrare ogni sistema attraverso la tecnologia del Kundalini Yoga.

La Scienza della Mente

Caratteristiche di base della Mente. Menti funzionali e impersonali. Il ciclo dell'intelletto. La struttura del pensiero. Come la mente può lavorare a favore della nostra essenza, identità e scopo. Come dirigere consapevolmente la sua attività di processare pensieri e sensazioni per creare efficaci schemi di successo.

L'Arte della Meditazione

Riflessologia della lingua sul palato superiore.
La scienza del suono. Perché la vibrazione funziona.
Varietà di suoni e mantra. Come la corrente sonora in specifiche frequenze può stabilizzare la mente, modificare i contenuti delle strutture subconscie, e attivare nuove attitudini funzionali ai nostri obiettivi.

Umanologia

La psicologia applicata dell'essere umano. Le linee guida di uno stile di vita per l'intero spettro delle capacità e energie umane. I cicli della vita. Relazioni, famiglia, lavoro, nascita, vita e morte, prosperità, leadership e successo. Esplorare il raggiungimento del successo e l'apertura al flusso della prosperità.

Il ruolo dell'insegnante

L'identità dell'insegnante. Cosa significa avere una guida spirituale. Sensibilizzare su chi siamo. Essere pionieri in questa nuova Era. Aumentare la nostra consapevolezza è ciò di cui abbiamo bisogno. L'evoluzione passa attraverso il processo di diventare Leader di noi stessi. Un insegnante può essere un esempio per noi.

Filosofia yogica

In oriente la filosofia è un tutt'uno con l'esperienza, quindi la filosofia dello yoga narra degli esperimenti fatti personalmente dai ricercatori per percepire la realtà e dei loro sforzi di lasciare tecniche e meccanismi per far ottenere le stesse capacità alle generazioni future.

La disciplina della Sadhana

È la pratica quotidiana il mezzo che facilita il cambiamento interiore permettendoci di diventare più consapevoli di ciò che abbiamo compreso intellettualmente. Essa rappresenta il passaggio dall'essere un filosofo dello yoga all'essere uno yogi. L'approccio razionale e formativo, i corsi, i seminari possono, infatti, informare, ispirare, evocare un'esperienza, ma solo la pratica può portare realmente a cambiamenti sostanziali e stabili. Con la Sadhana discipliniamo noi stessi in modo che il corpo e la mente possano servire la nostra anima per esprimere l'infinito in una situazione finita.

Stile di vita yogico

Un buon stile di vita ci permette di accedere al deposito delle risorse del nostro corpo e della nostra mente. Il corpo è lo strumento attraverso il quale riceviamo le nostre esperienze, se lo trattiamo con cura e rispetto saremo molto più capaci di sperimentare e dirigere la nostra vita in maniera efficace.

Introduzione al Sat Nam Rasayan

Il Sat Nam Rasayan e le sue tecniche permettono attraverso un percorso profondo, di entrare nello stato meditativo che consente a chi lo pratica di aprire il proprio universo interiore alla scoperta del Sè universale e a sciogliere le resistenze e le tendenze che bloccano il flusso vitale.
È uno straordinario strumento di guarigione olistica che permette di sostenere anche le persone che lo richiedono. Ovunque manchino armonia ed equilibrio quello è il luogo dove il Sat Nam Rasayan è necessario.

Calendario moduli (c/o Yoga Benessere Piazzale Stefani, 8 - Verona)

DATA	INSEGNANTE	ARGOMENTO
2019		
6-7 APRILE	Tarn Taran Singh Khalsa	Le radici del Kundalini Yoga, Yogi Bhajan Maestro Spirituale, flusso consapevole della Catena d'Oro, sfide e opportunità dell'Era dell'Acquario.
3-4-5 MAGGIO	Sadhana Singh	Allineamento posturale nello specifico di Asana e Kriya, Anatomia Orientale, Scienza Sottile Yogica, la Tecnologia dei Bandh nello specifico di Mulbandh.
8-9 GIUGNO	Saribjit Singh	Il respiro consapevole Pranayama (basi per una respirazione corretta), applicazioni di tre tecniche di respiro, Suono e Mantra, la Tecnologia dei Bandh nello specifico di Uddiyana Bandh
5-6 OTTOBRE	Hari Bhajan Kaur	Umanologia, la Teconologia dei Bandh nello specifico di Jalandhar Bandh.
29-30 NOVEMBRE 1 DICEMBRE	Dott.ssa Ingrid Bonetti, Hari Bhajan Kaur	Anatomia occidentale applicata allo Yoga Kundalini, la Tecnologia del Bandh nello specifico Maha Bandh
2020		
24-25-26 GENNAIO	Sadhana Singh	La Scienza della Mente e l'Arte della Meditazione, il Sistema Sensoriale del Sé, Posture.
29 FEBBRAIO 1 MARZO	Saribjit Singh	Il respiro consapevole Pranayama (tipologie di Pranayama), Mantra avanzati, la Tecnologia della Shabad Guru.
27-28-29 MARZO	Hari Bhajan Kaur	Filosofia yogica, le Otto Braccia di Patanjali, la struttura della classe, Mudra e Drisdi.
7-8-9-10 MAGGIO RESIDENZIALE	Hari Bhajan Kaur	Il ruolo dell'Insegnante e Codice di Eccellenza. La disciplina della Sadhana, Stile di vita yogico, la Scienza dell'alimentazione yogica sulla base ayurveda. Le tre meditazioni dell'Era dell'Acquario, Tecniche di Sat Nam Rasayan. Primo video di Yogi Bhajan.
7 GIUGNO		Secondo video di Yogi Bhajan ed Esame finale.

Orari (comuni a tutti i moduli)

Weekend lunghi

VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
14:00 > 19:00	6:00 > 8:30	6:00 > 8:30
Didattica	Sadhana del mattino	Sadhana del mattino
	9:30 > 18:00	9:30 > 17:00
	Didattica	Didattica

Weekend brevi

	SABATO	DOMENICA
	14:00 > 19:00	6:00 > 8:30
	Didattica	Sadhana del mattino
		9:30 > 17:00
		Didattica

Residenziale

Dalle 14.00 del Giovedì alle 14.00 della domenica
(Sadhana del mattino ven-sab-dom)

Lead trainer
Sadhana Singh

Formazione nel campo delle scienze motorie, già atleta e istruttore in discipline sportive, incontra Yogi Bhajan, il Maestro che lo introduce al Kundalini Yoga. Da quel momento Sadhana Singh dedica la sua vita alla pratica, allo studio e alla diffusione del KY, lo "yoga della consapevolezza". Autore di molteplici libri di divulgazione e approfondimento, oggi è Lead Trainer di Kundalini Yoga per Teacher Training I + II + III livello e ideatore di progetti didattici per corsi di specializzazione. Svolge attività di counseling e tiene corsi di Leadership and Management per dirigenti d'azienda. Negli ultimi anni è stato docente in Master presso Università pubbliche e private, oltre ai Master di Leadership e Successo alla Waldzell Leadership Institute.

Organizzatrice corso
Sarvjeet Kaur – Rosanna Donatelli

Insegnante certificata KRY e IKITA di Primo e Secondo Livello, insegna Kundalini yoga dal 2006. É specializzata nell'insegnamento del Kundalini yoga alle persone anziane e portatori di disabilità. Pratica da anni il Sat Nam Rasayan e lo Shiatzu. Ha conseguito la specializzazione nel progetto Crystallizing the Diamond" (Lo yoga delle Asana, lo yoga del Pranayama , Pratyahar, Yama e Niyama) , in "Kundalini Yoga Counseling", e in "Yoga e Salute" e, attualmente, sta partecipando al Terzo Livello Teacher Training "Science of Mind and Humanology in Leadership and Success". Dal 2012 ha portato a Verona il progetto "Yoga e Salute" del Dott. Ram Rattan Singh per una salute vitale e longeva. Insegna dirige e coordina insieme alla figlia Atma Hari Kaur Maddalena Bonetti le varie attività nel suo centro a Verona "Yoga Benessere Adi Shakti". Dal 2014 è organizzatrice di corsi di formazione e approfondimento di vario tipo tra cui i Teacher Training di Primo e Secondo livello.

Hari Bhajan Kaur – Anna Loggia

Serve gli insegnamenti dal 1996.
Da allora ha approfondito lo studio della Scienza dell'Umanologia, focalizzando il suo interesse su argomenti quali la relazione di coppia, la crescita personale della donna e la comunicazione interpersonale. Ha consegnato gli insegnamenti in Italia e all'estero con corsi sugli uomini "L'uomo, le sue relazioni, la donna, l'amore e la famiglia" e sulle donne : "Il cuore delle donne". Ha portato il primo campo delle donne a Budapest nel luglio 2017. Ha lavorato per la crescita personale con diversi corsi tra i quali: "Le 22 paure di Yogi Bhajan", "Paura d'amare", "Il coraggio", "Lascia la tua anima brillare (Let your soul shine)", "Jap: dentro la meditazione", "Riconosci chi sei, accettalo e comincia a vivere per chi sei","Sole e Luna", "La coppia Illuminata", "La libertà di scegliere la felicità". La sua dedizione agli insegnamenti ha incluso anche l'organizzazione di corsi per insegnanti di Primo, Secondo e Terzo livello e l'organizzazione dei corsi del progetto "Crystallizing the diamond" quali: Asana, Pranayama, Pratyahar, Yama and Niyama in Italia e all'estero.

Saribjit Singh – Claudio Carucci

Incontra il Kundalini Yoga nel 1993. Insegnante e formatore di Kundalini yoga. Musicista e compositore, ha indirizzato la sua passione per la musica verso la meditazione, il suono e il mantra, il canto delle Shabad e dei Kirtan. Master Gong da 15 anni è esperto del suono del Gong e delle sue applicazioni terapeutiche. Autore di due Cd "Adi Shakti", "Trough the Heart" e , "Nirname". Collabora da anni con importanti autori alla produzione e alla realizzazione di musiche per la meditazione. Creatore e responsabile della scuola "Gong Healing e Campane Tibetane". Organizza "Corsi di formazione per Operatori di Bagno di Gong in tutta Italia.

Tarn Taran Singh Khalsa

Uno degli ultimi discepoli diretti del Maestro Yogi Bhajan (pionere del Kundalini Yoga in Occidente). Studente di Yogi Bhajan dal 1972, insegnante di Kundalini Yoga da quarant'anni e formatore di insegnanti negli Stati Uniti, in America Latina e in Europa.
Ha fondato la 3HO Germany (Healthy Happy and Holy Organization per una vita sana felice e spitituale), la European Yogi Tea Company ed il Primo Programma Europeo di Formazione per Insegnanti (Teacher Training).
Attualmente vive in New Mexico lavorando per la KRI (Kundalini Research Institute) come coordinatore internazionale dei formatori ed è direttore dell'Aquarian Teacher Program.
E' musicista di talento autore di svariati album e CD tra cui Soul Bride, Mantras & Miracles, Ik Ardas, ecc...

Ingrid Bonetti

Medico Chirurgo, Specialista in Ortopedia e Traumatologia presso CEMS Centro Medico Specialistico a Verona e Casa di Cura San Clemente a Mantova.
Ha iniziato il suo percorso molto giovane nell'ambito dell'emergenza sanitaria come volontaria. Grazie a tale esperienza si è appassionata alla medicina iscrivendosi all'università e terminando il lungo percorso specializzandosi in Ortopedia e Traumatologia. Durante questi anni di formazione è diventata mamma di due bambini aumentando così il suo interesse e il suo entusiasmo anche per l'Ortopedia Pediatrica. Nel corso di questi anni la sua partecipazione a corsi e congressi è sempre attiva ed è stata coautrice di molte ricerche e pubblicazioni su riviste scientifiche nell'ambito ortopedico. Per lei il suo lavoro è una missione e per questo cerca di divulgare la bellezza e la complessità della medicina a chi vuole avvicinarsi a questo mondo ancora in parte misterioso ma estremamente affascinante.

Coordinatrice
Atma Hari Kaur- Maddalena Bonetti

Vive a Verona dove ha frequentato l'Accademia di Belle Arti Cignaroli. L'esperienza di laboratori creativi con i bambini le fa scoprire l'entusiasmo per l'insegnamento. Il percorso "Child Play Yoga" di Gurudass Kaur ha arricchito la sua formazione nell'ambito del mondo dell'infanzia per un'educazione consapevole. Appassionata ad ogni forma d'arte si avvicina allo studio della danza classica e jazz per poi sperimentare il teatro. La pratica dello Yoga Kundalini le viene trasmessa dalla madre, sua prima insegnante. L'esperienza dello Yoga delle Asana e dello Yoga del Pranayama nell'ambito del progetto "Crystalizing the Diamond", col maestro Sadhana Singh, e del percorso "Yoga e Salute" con il dott. Ram Rattan Singh, le insegna ogni giorno che la gentilezza non conosce sconfitta. È insegnante di Kundalini Yoga Primo e Secondo livello, diplomata KRY (Kundalini Research Istitute) e associata all'Ikyta (International Kundalini Yoga Teachers Association). Tutt'ora prosegue i suoi studi attraverso il percorso di Mentis sotto la guida del maestro Sadhana Singh.

Io sono molto grato a Dio che mi ha guidato,
io sono grato a Dio che voi siete venuti.

Io sono il vostro ieri, voi siete il mio domani.

Questo incontro ha solamente uno scopo:
non importa quello che succede,
ma voi tenete puri gli insegnamenti.

Questo è tutto quello che vi chiedo,
perché è energia, pura e potente e
ha bisogno che voi siate puri e potenti.

Yogi Bhajan

Yoga Benessere
adi shakti

Yoga Benessere
Piazzale Stefani, 8
37126 - Verona

Sarvjeet Kaur
334.56.11.988
www.yogabenessere.it