

INFORMATION PACK TEACHER TRAINING 2020-2021

Percorso Internazionale di Formazione
insegnanti di KUNDALINI YOGA

L'insegnante dell'Era dell'Acquario

Kundalini Research Institute 1° Livello

**INTERNATIONAL
AQUARIAN TEACHER
TRAINING**

KRI - LEVEL ONE

KUNDALINI YOGA

Milano 2020/2021

secondo gli
insegnamenti di
YOGI BHAJAN

Lead Trainer
Shiv Charan Singh
KARAM KRIYA
INTERNATIONAL SCHOOL
OF KUNDALINI YOGA
& APPLIED NUMEROLOGY



Lead Trainer Responsabile della Formazione

Shiv Charan Singh

Direttore della Scuola Internazionale Karam Kriya School

*“Se vuoi imparare qualcosa, leggila,
se vuoi comprenderla, scrivila,
se vuoi averne la Maestria, insegnala”*

Yogi Bhajan

Il corso inizia sabato **1 Febbraio 2020** presso la sede sociale dell'Associazione **Sat Nam Yoga Centre Asd**, Milano Piazzale Nizza 5 – scala B – piano seminterrato.

Si tratta di un percorso formativo indirizzato agli studenti che sono pronti a diventare insegnanti, oppure a coloro che vogliono immergersi negli insegnamenti e approfondire la loro pratica. È un cammino di crescita personale, di espansione di consapevolezza e di arricchimento in ogni aspetto della vita umana.

Esplora il tuo potenziale. Sfida te stesso. Confrontati con tuoi limiti. Tocca la tua anima. Approfondisci la tua pratica di Yoga e di Meditazione. Sperimenta ed espandi la tua consapevolezza. Acquisisci conoscenza e sicurezza per costruire una migliore, pacifica e creativa esistenza. Incontra un nuovo stile di vita e impara un'efficace "tecnologia" che eleva e illumina, in un ambiente che supporta come la comunità yogica, da noi chiamata **Sangat**.

Il programma dell'Insegnante dell'Era dell'Acquario è basato sulla comprensione della Scienza del Kundalini Yoga insegnata da Yogi Bhajan, ed è stato creato per il tuo sviluppo come insegnante di Kundalini Yoga.

Esistono tre livelli di certificazione K.R.I. (Kundalini Research Institute):

Livello 1: per diventare Istruttore

Livello 2: per permettere la Trasformazione (5 seminari esperienziali di 6 giorni ciascuno)

Livello 3: Realizzare l'Insegnante – percorso mirato della durata di 4 anni

Al termine del corso di 1° Livello otterrai la qualifica di Istruttore e avrai sviluppato le abilità per istruire gli studenti attraverso Kriya e Meditazioni di Kundalini Yoga come insegnato dal Maestro Yogi Bhajan. Raggiungerai così una profonda comprensione ed esperienza dei fondamenti che sono il cuore della scienza del Kundalini Yoga.

Obiettivi del corso

- Comprendere la natura, la "tecnologia" e i concetti fondamentali del Kundalini Yoga
- Vivere un'esperienza di crescita nella pratica di questi insegnamenti
- Sviluppare le competenze, la sicurezza e la consapevolezza richiesta per insegnare Kundalini Yoga
- Sviluppare uno stile di vita consapevole e coerente con gli insegnamenti
- Vivere l'esperienza del gruppo creando legami con gli altri partecipanti, con gli insegnanti e con la comunità della 3HO nel mondo
- Sviluppare un legame con la Catena d'Oro, la rete di maestri, insegnanti e praticanti, attraverso gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhajan

Temi

- Definizione di Yoga e identità dell'insegnante
- Origini del Kundalini Yoga e biografia di Yogi Bhajan
- Conoscere e condividere la tecnologia: asana, kriya, pranayama, mantra, mudra, meditazione
- Anatomia yogica e occidentale
- Umanologia e stile di vita yogico
- Filosofia yogica
- Ruoli e responsabilità dell'insegnante

Struttura del corso

- 220 ore di insegnamenti distribuite in 8 weekend a Milano al Sat Nam Yoga Centre con *practicum* (lezioni tenute dai singoli partecipanti durante il corso di formazione)
- 1 week end (dal venerdì alla domenica inclusa) presso un centro residenziale in Italia
- 5 giorni residenziali di ASHRAM EXPERIENCE a Lisbona con *practicum*
- 40 giorni di pratica individuale di un Kriya o Meditazione scrivendo un diario sull'esperienza quotidiana
- Almeno 12 ore di lettura di testi consigliati
- Frequenza di almeno 5 Sadhana (pratica dalle 5:00 alle 7.30 del mattino alla domenica mattina durante i week end)
- Una mattina per l'esame (test scritto)
- Una giornata di Meditazione Tantra Yoga Bianco

Requisiti necessari per il conseguimento del diploma

- **Frequenza:** è necessario frequentare **tutte le ore** d'insegnamento, compreso l'Ashram Experience. In caso di impossibilità a frequentare uno o più moduli, è possibile recuperarli in corsi di formazione contemporanei o successivi in Italia e all'estero. È inoltre obbligatoria la frequenza di almeno n. 5 Sadhana Acquariana nell'ora dell'ambrosia.
- **Pagamento totale** delle quote del corso (vedi modalità di pagamento)
- **Pratica:** frequenza di **almeno** 20 classi tenute da un insegnante certificato K.R.I. dopo l'inizio, durante la Formazione
- **Practicum:** risultato soddisfacente durante la Formazione e all'ASHRAM EXPERIENCE di almeno 2 *practicum*, preferibilmente 1 sadhana e una classe nella giornata.
- **Esame:** superamento per almeno il 75% dell'esame scritto finale.
- Il completamento di 40 giorni consecutivi a casa di una classe di yoga/meditazione; queste possono essere assegnate dal lead trainer o dal coordinatore locale.
- **Compiti scritti a casa:** soddisfacente completamento dei compiti da svolgere durante il corso. Verranno richiesti:
 - la compilazione di **un diario** personale sull'esperienza di un kriya o meditazione di 40 giorni;
 - l'elaborazione di **2 tesine** riguardanti la creazione di 2 corsi di yoga, uno di 10 lezioni per principianti e uno di 5 lezioni per uno specifico gruppo;
 - **esame** scritto da svolgere a casa.
- Partecipazione completa ad almeno **5 Sadhana Acquariana** nell'ora dell'ambrosia.
- **Tantra Yoga Bianco:** si richiede di partecipare ad **almeno** una giornata di Tantra Yoga Bianco.
- Completamento del Modulo di Valutazione Confidenziale del KRI per ogni formatore (facoltativo).
- Essere certi che lo studente/insegnante in formazione abbia letto, compreso e firmato il Codice Etico e gli Standard Professionali per l'Insegnante di Kundalini Yoga

Criteri di valutazione dello studente:

- Coinvolgimento durante il percorso, insegnamento di lezioni supervisionate (*practicum*), buon apprendimento della teoria e della pratica, impegno personale verso il Codice Etico e gli Standard Professionali per Insegnanti di Yoga Kundalini.
- Lettura/studio obbligatorio: il manuale di formazione del corso e il libro *the Master's Touch* che verranno procurati e consegnati dagli organizzatori della formazione

Letture raccomandate:

- **Sadhana Guidelines** – text, Q&As with students, kriyas and meditations by Yogi Bhajan published by KRI
- **Divine Alignment** by Guru Prem Singh Khalsa
- **Praana, Praanee and Praanayam: Exploring the breath technology of Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan** – compiled and illustrated by Harijot Kaur Khalsa
- **The True Name** – discourses on Japji Sahib by Osho Rajneesh, Osho Publisher
- **How to Know God – the Yoga Aphorisms of Patanjali** by Swami Prabhavananda & Christopher Isherwood, Vedanta Press & Bookshop
- **The Mind: Its Projections and Multiple Facets** by Yogi Bhajan & Gurucharan Singh
- **Shabd Guru: Basis, Use and Impact of the Quantum Technology of the Shabd Guru** by Yogi Bhajan
- **I Am a Woman:** Selections from the Women's Teachings by Yogi Bhajan (series of books and DVDs)
- **Man to Man: The Men's Teachings of Yogi Bhajan**
- **Teachings of the Sikh Gurus** by Christopher Shackle and Arvind-pal Singh Mandair

*Please note that you are not expected to buy the above books for the training. The Aquarian Teacher manual and The Master's Touch which you will be given on the first weekend are excellent resources throughout, and beyond, the teacher training course.

Chi è Yogi Bhajan?

Maestro di Kundalini Yoga, 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 tutto il mondo per insegnare il Kundalini Yoga, lo Yoga della Consapevolezza. Nel 1969 Yogi Bhajan ha fondato la 3HO – Happy, Healthy, Holy Organization (www.3ho.org), basata sul principio che *"La felicità è un diritto di nascita"*. Attraverso la 3HO e il Kundalini Research Institute (<http://www.kundaliniresearchinstitute.org>) Yogi Bhajan ha formato migliaia di insegnanti di Kundalini Yoga in tutto il mondo. Nel 1994 è nata IKYTA International (<http://www.3ho.org/ikyta>) – Associazione Internazionale di Insegnanti di Kundalini Yoga – con l'obiettivo di diffondere questi preziosi insegnamenti attraverso l'impegno congiunto degli Insegnanti di Yoga Kundalini di tutto il mondo.





IKYTA ITALIA – <http://www.ikytaitalia.org/>

L'Associazione Italiana di Insegnanti di Kundalini Yoga, riconosciuta da IKYTA International e dal K.R.I. (Kundalini Research Institute), si propone di promuovere, diffondere e preservare l'integrità della scienza sacra del Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan e di favorire la formazione di insegnanti in Italia secondo gli standard approvati da IKYTA International e K.R.I. Inoltre il suo scopo è di favorire l'incontro, la conoscenza, lo scambio culturale, le relazioni e i rapporti interpersonali fra insegnanti e praticanti di Kundalini Yoga, di sensibilizzare e avvicinare i singoli, gli enti pubblici e privati, le istituzioni italiane ed estere alla conoscenza, al riconoscimento e all'esperienza del Kundalini Yoga.

Una volta conseguito il titolo di insegnante-istruttore si potrà associarsi, versando annualmente una quota associativa, diventando socio ed essere inserito nell'Albo Insegnanti Nazionale e Internazionale nel sito web Ikyta Italia e Ikyta International.

Sede del corso a Milano

SAT NAM YOGA CENTRE A.S.D.

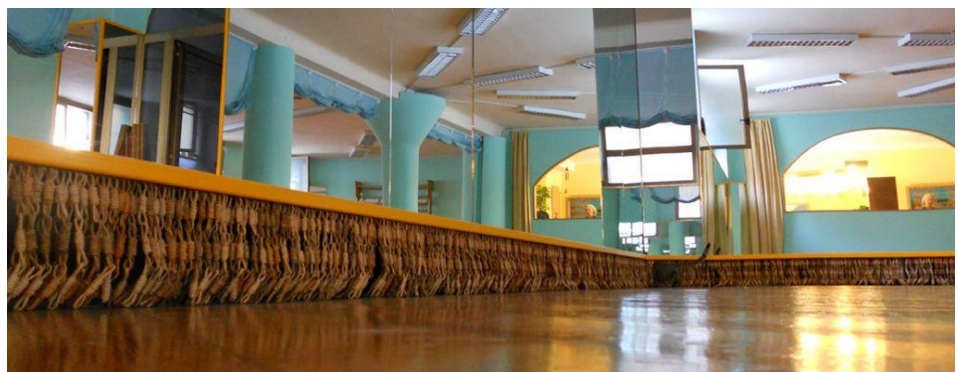
Piazzale Nizza 5 – 20159 Milano

www.satnamyogacentre.it – Chi viene da fuori città può pernottare con un sacco a pelo presso la scuola, viene richiesto un contributo spese di 10 euro per notte.

Contatti

02 83429019 - 349 2403166 (Sat Sangat Kaur)

info@satnamyogacentre.it





Orari delle lezioni

sabato

6:30 – 7:45 Classe di yoga

7:45 Colazione

8:30 - 9:00 Registrazione e pratiche amministrative

9:00 - 19:00 Lezione con pausa pranzo di 1 ora

domenica

5:00 – 7:30 Sadhana

7:30 Colazione

9:00 – 17:00 Lezioni con pausa pranzo di 1 ora

Programma

1° weekend

1 – 2 Febbraio 2020

Sat Sangat Kaur

Origini dello Yoga, stili, lignaggio, diventare un insegnante

- **Cos'è lo Yoga.** Definizione di Yoga e Yogi/Yogini.
- **L'Era dell'Acquario.** La natura dell'Era in cui viviamo. La transizione tra l'Era dei Pesci e quella dell'Acquario. I cambiamenti e le sfide dei tempi, cosa è necessario per affrontarli.
- **4 yuga,** Kali Yuga e Naam come il supremo Yoga del Kali Yuga.
- **Codice Etico.** Codice Professionale e i 16 Aspetti dell'Insegnante.
- **7 gradini per la felicità.**
- **Struttura della Sadhana Acquariana**
- **Sistema sensoriale umano:** il corpo come sistema di comunicazione.

2° weekend

7 – 8 Marzo 2020

Ek Ong Kar Kaur Khalsa

Shabd, Mantra & Sadhana

- **La Storia dello Yoga, le sue origini e le scuole**
- **Tipi di Yoga.** Tradizionali e moderni.
- **Il Kundalini Yoga** come madre dello Yoga, il Dharma, il capofamiglia, equilibrio tra Shakti e Bhakti
- **Catena d'Oro.** Baba Sri Chand, Guru Ramdas come Gurudev, Yogi Bhajan
- **La tecnologia quantica della Shabd Guru**
- **Mantra:** significati, effetti, come cantare i mantra di Kundalini Yoga
- **Sadhana:** importanza e valore della disciplina quotidiana di Kriya e Meditazione

3° weekend

25 – 26 Aprile 2020

Sat Mitar Kaur

Anatomia yogica e occidentale

- **Anatomia occidentale:** i sistemi del corpo umano e loro specifici organi. Effetti dello stress e dello stile di vita e come lo Yoga e la dieta aiutano
- **Dipendenze:** precauzioni e insidie; potere, soldi, sesso.
- **Il processo dello Yoga:** concetto di energia per rigenerare/equilibrare/ eliminare [G.O.D.].
- **Anatomia yogica:** Guna, Tattwa, Chakra, Nadi, Vayus, prana e apana. Il percorso della Kundalini, le 3 chiusure/bhanda.

4° weekend

9 -10 Maggio 2020

Sat Sangat Kaur

Respirare e Vivere

- **Pranayama:** corpo – respiro – mente – consapevolezza
Cosa , come, perché il respiro. La sua natura, importanza, varianti ed effetti
- **Rilassamento:** sua importanza, differenti tecniche

5° weekend

6 – 7 Giugno 2020

Kirpal Singh

Posture, la tecnologia dei tempi

- **Asana:** angoli, triangoli e ritmo
Effetti, benefici, cautele, facilitazioni.
- **Kriya** concetto e pratica

6° weekend

10 -11 -12 Luglio 2020 residenziale

Sat Charan Simran Kaur, Shiv Anter Kaur, Sat Sangat Kaur

Umanologia

- **Umanologia:** siamo Anime sulla Terra per fare un'esperienza umana. Il “possibile” essere umano che è in noi, la scelta dell'anima, il viaggio dell'anima, la nascita, i 120 giorni, la madre; i 40 giorni dopo la nascita. Ruolo della madre e del padre. Essere donna, essere uomo, processo di crescita, punti lunari, cicli di vita. Essere coppia, lo Yoga più elevato. Venus Kriya. Tipi di Comunicazione.
- **Stile di Vita Yogico:** linee guida, saggezza e suggerimenti per tutti gli aspetti della vita. Come svegliarsi, idroterapia, dieta, routine di ogni giorno, riposarsi nel migliore dei modi.
- **Alimentazione yogica:** cibi sattvici, i 6 sapori, 6 dosha
- **Dipendenze** come lo Yoga e lo stile di vita yogico aiutano.

7° weekend

19 – 20 Settembre 2020

Ram Rattan Singh

Mente e Meditazione

- **Meditazione:** tecniche, tipologie, effetti a seconda dei tempi (minuti e giorni), stadi e stati.
- **Sadhana personale:** importanza e valore della disciplina quotidiana di Kriya e meditazione.
Creare lentamente la propria Sadhana e stabilizzarla
- **Tipi di meditazione:** Gong, mala, mantra, comunicazione celestiale, mudra, preghiere, satnam rasayan, tratakan e punti di focalizzazione.
- Tantra: nero, rosso e bianco.
Breve descrizione dei 4 lembi dell'Ashtanga di Patanjali: Pratyahaar, Dharana, Dhyana, Samadhi.
- Le 3 menti; allenare la mente.
- Meditazioni per donne e per uomini. **Venus Kriya.**

8° weekend

17 - 18 Ottobre 2020

Sat Sangat Kaur

Ruoli e Responsabilità dentro e fuori dalla classe di yoga

- L'Arte di essere uno **studente**: obbedire, servire, amare, eccellere.
i 5 passi per la saggezza, i 4 errori.
- La natura e Arte dell'**insegnante**: pungola, provoca, confronta per elevare.
2 leggi – continua e consegna. Il giuramento dell'insegnante.
16 facce. Codice etico
Insegnare in spazi diversi, a differenti livelli, e a differenti gruppi.
Prima, durante e dopo una classe.
promozione: messaggio, mercato e mezzi di comunicazione.
Preparare sé stessi e preparare una classe. Gestire e mantenere il tempo, lo spazio, l'ambiente e le persone.
- Amministrazione, Gurudakshina e prosperità

9° weekend

21 – 22 Novembre 2020

Ardaas Singh

Filosofia yogica, Morte e Morire

- **Filosofia**: termini chiave e concetti nella filosofia yogica.
Sutra di Patanjali. Importanza della concentrazione.
Yama e Niyama in dettaglio, dal Pranayama al Samadi
Maya e il ciclo della manifestazione - scala della sottigliezza
- **Morte e morire**: cosa succede quando si muore e dopo la morte?
Gli stadi, i problemi, le opportunità e le tecnologie.
Morto/liberato mentre siamo in vita.

10° incontro

ASHRAM EXPERIENCE presso Quinta Do Rajo (Santa Susana, Portogallo)

Shiv Charan Singh & Satya Kaur

Dal 28 Gennaio – 1 Febbraio 2021

Completamento e continuità

- **10 Corpi Spirituali, i 10 Guru, le 10 virtù** e la Scienza Applicata della Numerologia Spirituale (Karam Kriya).
- **Il Kundalini Yoga e il Sikh Dharma**: differenze similitudini
- **Vivere in comunità**: modelli per il futuro.
- **Risorse per l'insegnante** (Comunità e continuità).
- Domande e Risposte. Preparazione all'esame.
- Visione ed esperienze attraverso video di Yogi Bhajan
- Esplorazione delle parole del maestro dal libro: The Master's Touch
- Verifica personale. Migliorare le proprie abilità di insegnamento. Si andrà in profondità nei Feedback del practicum.
Tu sei un insegnante attraverso la tua parola.

5 giorni di vita comunitaria immersi in un paesaggio naturale, un luogo pieno di pace non lontano da una stupenda spiaggia sull'oceano, vivendo gli insegnamenti del Kundalini Yoga. Incontreremo e condivideremo l'esperienza con un gruppo internazionale di praticanti, guidati da **Shiv Charan Singh** e sua moglie **Satya Kaur**. Si soggiorerà in dormitori o in appartamenti vicini. Il cibo sarà biologico e vegetariano, con prodotti di produzione locale. Per altre informazioni sulla location www.quinta-dorajo.pt.

Programma:

- ❖ Sadhana alla mattina presto (preghiere, yoga, canti e meditazione).
- ❖ Karma Yoga (condivisione delle responsabilità domestiche).
- ❖ Video e conferenze di Yogi Bhajan seguite da analisi di gruppo e confronto dei contenuti.
- ❖ Tutte le pratiche saranno vissute attraverso un respiro consapevole e tecniche di respirazione.
- ❖ *Practicum*: gli studenti insegneranno classi di yoga ricevendo feedback dal gruppo e dal formatore.

ESAME SCRITTO

Milano – 7 Marzo 2021

Gli insegnanti della formazione certificati K.R.I.



Shiv Charan Singh – Direttore e responsabile della Formazione

Insegnante e counselor spirituale di straordinario spessore, professionalità ed esperienza. È fondatore e direttore della *Scuola Internazionale di Karam Kriya* (Numerologia Applicata) www.karamkriya.com, insegna Yoga Kundalini da 35 anni, tiene corsi di formazione per insegnanti e counsellors spirituali e seminari in tutto il mondo. Vive a Lisbona con la moglie Satya, anche lei formatrice. Autore di numerosi libri, tra cui *“Lasciati guidare dai numeri”*.



Satya Kaur - Portogallo

Satya è nata a Lisbona, ma ha vissuto la maggior parte della sua vita a Londra, nel cuore della comunità Sikh. È co-fondatrice e direttrice della Scuola Internazionale Karam Kriya (UK) e Quinta do Rajo (Portogallo). Ha svolto per 9 anni la professione di ostetrica e attualmente condivide la sua conoscenza dello yoga e della maternità attraverso i corsi di formazione *The Mother's Journey*. Insegna Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan da 30 anni e forma insegnanti di 1° e 2° livello. Satya è inoltre autrice di *“Yoga, Kundalini & Eu”*, un manuale di yoga in portoghese pubblicato nel marzo 2011. È anche praticante e insegnante di una tecnica terapeutica chiamata psico-dramma.



Sat Sangat Kaur – Tutor

Presidente dell'Associazione Sat Nam Yoga Centre (www.satnamyogacentre.it), pratica Kundalini Yoga dal 2001 e insegna dal 2005. Certificata K.R.I. di 1° e 2° livello e Yoga in Gravidanza, segue dal 2004 Shiv Charan Singh, suo insegnante spirituale. Organizza dal 2006 corsi di formazione per insegnanti di Kundalini Yoga di 1° e 2° livello. Anche per questa edizione si occuperà di guidare il gruppo in tutto il suo percorso. Educatore Professionale, cintura nera 5 Dan di Karate, è stata atleta azzurra, facendo parte della squadra nazionale italiana di Karatè. Esperta in Karam Kriya (numerologia applicata) e alimentazione.



Ardaas Singh – Spagna

Comincia la sua carriera come musicista, insegnante universitario e ricercatore. Inizia gli studi di mantra yogici, mentre porta a compimento il suo dottorato in ingegneria, con Muz Murray in Inghilterra, Francia e India. Ha studiato Sat Nam Rasayan e Kundalini Yoga in New Mexico (Stati Uniti). Ha viaggiato molto in Europa seguendo il suo insegnante spirituale, Shiv Charan Singh studiando il Karam Kriya (numerologia applicata). Attualmente è dedicato alla trasmissione

di questi insegnamenti come formatore internazionale di Kundalini Yoga e di consulenti Karam Kriya.



Ek Ong Kar Kaur Khalsa – Espanola New Mexico

Ek Ong Kaar Khalsa, laureata all'Università di Houston, nel 1992 in studi asiatici e letteratura inglese. Ha conseguito una borsa di studio per studiare in Cina, nel 1990-1991, dove si è immersa nella lingua e cultura cinese.

Nel 1998 il Maestro di Yoga Kundalini Yogi Bhajan, ha invitato Bernadette ad andare a lavorare presso l'ashram madre della 3HO e Sikh Dharma a Espanola, New Mexico. Lì, divenne Sikh e adottò il nome Ek Ong Kaar Kaur Khalsa.

Durante gli anni 1998-2004, il Siri Singh Sahib Yogi Bhajan, ha formato Ek Ong Kaar Kaur per tradurre in inglese gli scritti dei Guru Sikh. Collaborarono insieme alla traduzione di Japji Sahib, di Guru Naanak. Con la formazione teorica

letteraria di Ek Ong Kaar Kaur come base, Siri Singh Sahib ha condiviso una struttura yogica di coscienza, che ha ampliato la sua comprensione nella traduzione. Prima di lasciare il suo corpo fisico nel 2004, il Siri Singh Sahib ha incaricato Ek Ong Kaar Kaur di continuare a tradurre il Siri Guru Granth Sahib da una prospettiva cosmologica. Questo è diventato il lavoro della sua vita.

Ha continuato a tradurre Siri Guru Granth Sahib Ji per quasi 20 anni e ha pubblicato traduzioni del Japji Sahib di Guru Naanak; Anand Sahib di Guru Amar Das; e Sukhmani Sahib di Guru Arjan Dev Ji.

Ek Ong Kaar è un insegnante certificato KRI (Kundalini Research Institute) di livello 2 di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan. È un'insegnante professionista di Kundalini Yoga nell'Accademia dell'Acquario. È un ministro certificato della Sikh Dharma International (SDI), e un membro permanente della sezione di segreteria Sarkar-E-Khalsa per il Consiglio internazionale Khalsa della SDI, nominato dal Siri Singh Sahib a quella posizione nel 2001.

Nel 2017, Ek Ong Kaar ha sposato il Dr. Patrick Michaud. Il Dr. Michaud si occupa di educazione alla robotica e di sensibilizzazione per l'Università del Texas a Dallas. Attualmente risiedono insieme a Plano, in Texas, negli Stati Uniti.



Kirpal Singh

È formatore di Kundalini Yoga e Karam Kriya, oltre che consulente. Vive nella campagna vicino a Parigi. Quando non insegna, ama lavorare in giardino, suonare musica e cucinare. Kirpal Singh insegna unendo i contenuti a umorismo e buon senso comune, ed è stato praticante di Kundalini Yoga per più di 30 anni.



Ram Rattan Singh – Milano Italia

Il Dott. Ram Rattan Singh si laurea in Medicina nel 1989. Comincia giovanissimo la sua carriera di chirurgo, che lo vede impegnato prima nell'area della chirurgia generale, poi della chirurgia d'urgenza e quindi della chirurgia plastica e ricostruttiva, in cui si specializza nel 1993. Prosegue l'attività chirurgica a tempo pieno per diversi anni, durante i quali pubblica numerosi lavori scientifici con particolare riferimento all'uso della microchirurgia nel trattamento delle amputazioni degli arti. Nel 1991 inizia a praticare Kundalini Yoga e nel 1996 conosce personalmente il Maestro Yogi

Bhajan, che lo indirizza all'insegnamento di questa disciplina. Nel 1998 sospende l'attività medica per approfondire lo studio dello yoga e il suo impatto benefico sulla salute. Diventa insegnante, formatore di insegnanti e curatore di Sat Nam Rasayan. Nel 2003 riprende l'attività medica come yoga-terapeuta sotto la guida amorevole e paziente del Maestro. Negli ultimi anni si è dedicato all'insegnamento e all'impiego dello yoga e della meditazione come supporto terapeutico ai tradizionali metodi di cura.



Sat Charan Simran Kaur – Roma Italia

Insegnante di Kundalini Yoga di primo e secondo livello, insegna yoga quotidianamente dal 2009.

Ha fondato la ASD Yoga Hari nel 2017 insieme a Shiv Anter Kaur, con la quale organizza corsi di Formazione e Workshop.

Operatrice di Riflessologia Plantare di primo e secondo livello secondo il metodo Sat Guru Charan.

L'incontro con il mio Maestro Shiv Charan Singh, fondatore della scuola di Karam Kriya di cui faccio parte, mi ha dato la possibilità di comprendere nel profondo gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhajan, mi sono sentita spronata e sostenuta nella ricerca di quella eccellenza che è in ognuno di noi e che spesso la mente non ci permette di sentire e vedere. Sotto la sua guida attenta e premurosa ho iniziato il percorso all'interno dell'ATA- KRI come Formatrice, percorso che mi consente di riconoscere che ogni giorno possiamo dare e ricevere dagli insegnamenti, e che mantenere vivo questo flusso costante rinnova la nostra pratica rendendola sempre vitale e concreta.



Sat Mitar Kaur – Lione Francia

Nata in Spagna, arriva in Francia dove è cresciuta e ha conseguito il dottorato in biologia, lavorando poi come scienziata, ricercatrice e insegnante.

Pratica yoga dall'età di 17 anni e ora si dedica quasi esclusivamente alla trasmissione degli insegnamenti spirituali. Ha fondato il centro di yoga Narayan a Lione e insegna Kundalini Yoga da 18 anni. Organizza formazioni di 1° e 2° livello, formatrice internazionale di insegnanti di Kundalini Yoga e di consulenti Karam Kriya (numerologia applicata). Traduttrice di vari testi e seminari di Shiv Charan Singh, suo insegnante spirituale. Molto ispirata dalla guida e dalla chiarezza che i numeri offrono nel profondo percorso di insegnante di Kundalini yoga.



Shiv Anter Kaur – Italia Roma

Pratica discipline orientali, yoga e meditazione da 30 anni.

Insegna Kundalini Yoga dal 2010 e fonda con Sat Charan Simran il Centro Yoga Hari di Fiumicino. Guidata dal suo Maestro, Shiv Charan Singh, organizza corsi di formazione per insegnanti di Kundalini Yoga e diventa formatrice di Insegnanti di 1° livello.

Costi

Il costo del corso è di € 2.480,00 + **20 euro di quota associativa per l'anno 2019-20.**

La quota comprende:

- tutte le spese amministrative
- gli insegnamenti (esclusi quelli dell'Ashram Experience)
- 3 manuali e il materiale didattico
- Il testo sacro Jap Ji Sahib
- la tassa d'esame,
- la certificazione nazionale e internazionale del Kri (Kundalini Research Institute)
- pranzo vegano del sabato e della domenica per tutti i week end a Milano
- la colazione della domenica dopo la Sadhana Acquariana

Sono escluse dai costi:

- le spese di viaggio, vitto/alloggio al week end residenziale del 10/11/12 Luglio 2020 in Italia del nord luogo da stabilire
- le spese di viaggio, vitto/alloggio e costi insegnamenti, per Lisbona (ASHRAM EXPERIENCE) presso Quinta Do Rajo del fine Gennaio 2021
Per l'Ashram Experience si prevede il pagamento di € 374,00 per gli insegnamenti dei 5 giorni, che saranno da versare con bonifico all'atto della prenotazione all'Ashram entro il 30/04/2020, e di € 288 per vitto e alloggio, che si pagheranno entro novembre 2020.
Ci saranno da aggiungere le spese di viaggio (aereo e trasporto dall'aeroporto al luogo del seminario). Pensiamo sia opportuno prenotare individualmente il volo con largo anticipo idealmente entro la fine estate 2020, così da garantire anche un ottimo prezzo. Si partirà la mattina del 27 Gennaio 2021 per essere all'aeroporto di Lisbona entro le ore 14.
Il rientro sarà la mattina del 2 Febbraio 2021.

Modalità d'iscrizione:

- versamento **entro il 20 dicembre 2019** di € 520,00 (con sconto del 5% e comprende le 20 euro per la quota associativa dell'anno in corso) tramite bonifico bancario, assegno o contanti presso la segreteria di Sat Nam Yoga Centre
- versamento **dopo il 20 dicembre 2019** di € 640 (compreso la quota associativa dell'anno in corso)
- Il saldo di € 1980,00 euro potrà essere pagato a rate nel seguente modo:
 - 1° rata al 1° febbraio 2020 euro 400,00
 - 2° rata al 7 marzo 2020 euro 400,00
 - 3° rata al 25 aprile 2020 euro 400,00
 - 4° rata al 9 maggio 2020 euro 400,00
 - 5° rata al 6 giugno 2020 euro 380,00
 - Il 19 settembre rinnovo della quota associative di 20 euro
 -

Le rate non rappresentano il pagamento del week end di formazione ma sono la ratealizzazione del costo totale

L'iscrizione e le quote versate non sono rimborsabili e **in caso di abbandono della Formazione è necessario portare a termini i pagamenti.**

È possibile pagare tutta la quota di € 2480,00, in un'unica soluzione entro il 20 Dicembre 2019, con uno ulteriore sconto del 5% con un costo totale del corso di 2350,00

Coordinate Bancarie per Bonifico

conto intestato a:

Sat Nam Yoga Centre ASD

UBI BANCA AGENZIA 5560 MILANO – VIA IPPOLITO ROSELLINI 2

IBAN: IT81B0311101636000000011259

- **Compilazione del modulo sottostante.**

Per qualsiasi chiarimento o informazione Sat Sangat Kaur 3492403166 info@satnamyogacentre.it

Chiunque si sentisse fortemente motivato a frequentare il corso di formazione, ma avesse importanti e reali problemi economici, può parlare personalmente con Sat Sangat Kaur, per trovare una soluzione personalizzata di pagamento.

Modulo di Iscrizione

Corso di Formazione Insegnanti di Kundalini Yoga

1° livello 2020/2021

Io sottoscritto/a _____

Nato/a a _____ PR. (___) il _____

Abitante a nel Comune di _____ PR. (___)

in via/piazza _____ n. _____ CAP. _____

C.F. _____ Cell. _____

WhatsUp _____ nome Facebook _____

Email (in stampatello)

Chiedo di iscrivermi al Corso di Formazione KRI di 1° livello Insegnanti di Kundalini Yoga organizzato da Sat Nam Yoga Centre – Milano e mi impegno a:

- versare € 2.480,00 + 40 euro per la quota associativa 2020/21 e 2021/22 per un totale di 2520 euro a Sat Nam Yoga Centre
- Frequentare tutte le ore di insegnamento

Tali importi comprendono:

- insegnamento pratico e teorico
- manuali e materiale didattico
- diploma
- quota associative 2020-21 e 2021-22 al Sat Nam Yoga Centre
- tassa di esame
- pranzi nei week end e colazione della domenica

È esclusa dal costo della trasferta del week end di Luglio 2020 in luogo da definire e la trasferta per l'Ashram Experience di Lisbona a Febbraio 2021 (insegnamenti, vitto e alloggio)

- Presento all'inizio del corso il **certificato medico** di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

In fede
firma leggibile

Data

“Il Maestro può condividere la conoscenza, ma l'esperienza appartiene allo studente. Per questo motivo non aspettiamo alcun risultato, effetto, garanzia o realizzazione, perché l'esperienza appartiene individualmente ad ogni studente, con la sua consapevolezza e il suo potere di praticare. Noi non siamo organizzazioni commerciali. Noi condividiamo la conoscenza e la tecnologia che è stata passata a noi. Noi siamo pure studenti e non iniziamo alcun studente, perché noi crediamo che ogni studente dovrà iniziare se stesso. In accordo con la nostra definizione, uno studente studia dal Maestro per diventare Maestro. L'Era dell'Acquario è ormai arrivata, in qualsiasi modo la sentiamo, conosciamo e capiamo, il passato sta diventando obsoleto e gli insegnanti dell'Era dell'Acquario aiuteranno l'umanità. Questa è l'opportunità essere un leader con amore e affetto. Ti auguriamo la miglior fortuna. Sat Nam.”

Yogi Bhajan