



Corso di Formazione Internazionale di

**KUNDALINI YOGA**

**KRI di 2° livello**

**residenziale** dal **28** maggio al **2** giugno **2020**

**Comunicazione Consapevole**

con

**Shiv Charan Singh**

e il supporto di Jiwan Shakti Kaur



Il Livello 2 è aperto agli istruttori certificati KRI di Livello 1. Il programma di certificazione di 300 ore in 2 anni è composto da cinque moduli di 62 ore ciascuno e soddisfa il requisito di 500 ore di Yoga Alliance.

I laureati di secondo livello ottengono il titolo di **Praticante** Certificato di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan®.

Prima della tua certificazione di Livello 1 volevi comprendere più profondamente lo yoga. Nel Livello 2 riconosci che la conoscenza tecnica non è più sufficiente. Raggiungere il livello successivo significa valutare dove ci si trova nel percorso, nell'impegno e nell'autenticità. Ti offri quindi la possibilità di trasformazione.

La Formazione non è un viaggio da solista, e il Livello 2 non fa eccezione.

Durante il tuo impegno di 2 anni (questo è il tempo minimo), parteciperai a conferenze, classi insegnate da Yogi Bhajan sui cinque temi interconnessi. Prima, dopo e durante gli eventi, ti conetterai con la comunità globale del corso per affinare la tua capacità di riflettere, di essere consapevole, di essere coscientemente consapevole sugli insegnamenti che stai apprendendo.

Nel Livello 2, attraverso la tua pratica personale, il processo di gruppo, una profonda discussione interattiva, intense meditazioni, attraverserai una trasformazione che ti aiuterà ad approfondire la tua percezione diretta degli insegnamenti. Servirà anche a migliorare la tua capacità di creare e mantenere lo Spazio Sacro come Insegnante.

Questo corso ti aiuterà a:

- Toccare più a fondo la ricchezza degli insegnamenti di Yogi Bhajan
- Essere parte di una comunità e nutrire la capacità di ispirare gli altri
- Rafforzare la connessione con la Catena d'Oro
- Costruire un maggiore senso di comunità
- Portare gli insegnamenti nel mondo a un livello più profondo

*“L'eccellenza è riconoscere la propria divinità e guidare gli altri a realizzarla in se stessi”*

## Comunicazione consapevole

*Cosa significa comunicare? La definizione di comunicazione si definisce come una "comune nozione" con un'altra persona o un oggetto di attenzione.....*

*A quale livello comunichiamo? Hai mai compreso che la tua esistenza dipende dalla comunicazione? Che la tua proiezione è la tua relazione? Che tu hai un potere?*

*Ma la vita è spesso dura. Non c'è felicità perché la tua comunicazione non è il proposito del tuo Sé più elevato. Comunichi per impressionare qualcuno. Non comunichi per relazionarti a qualcuno. Ecco perché stai soffrendo. Tu non comunichi consapevolmente. Yogi Bhajan*

Usa la tua capacità di comunicare per creare una nozione comune con gli altri, anche con chi non sei d'accordo. Comunica il tuo completo Sé, con consapevolezza, gentilezza e senza paura. Ascolta – non solo sentire – Eleva la tua comunicazione al potere del dialogo creativo così che la vita cominci a fluire armoniosamente e con l'Infinito.

### Temi chiave

- Riconosci e confronta la comunicazione consapevole con altri tipi di comunicazione
- Il ruolo del silenzio e lo stato di *shunie* nella comunicazione
- L'arte dell'ascolto profondo – lo stato di *sunnia*
- Padroneggiare il 5° chakra
- Riconoscere la tua ombra e andare oltre i tuoi blocchi applicando la consapevolezza
- Comunicare con l'Infinito e la natura della preghiera

### Affermazione del corso

Ho integrato consapevolmente la comunicazione in tutte le aree della mia vita.

La mia comunicazione eleva gli altri alla loro propria consapevolezza.

Io rappresento direttamente il mio completo Sé.

Io dico consapevolmente ogni parola, comprendendo che essa è testimoniata dalla mia propria consapevolezza e sono sostenuto dal Cosmo.

Io creo una comunicazione armoniosa anche con coloro che mi si oppongono.

Io sono ascoltato nel cuore degli altri così come io ascolto e qualifico la mia propria parola quando parlo.

**Sperimenteremo** giornalmente lezioni video e meditazioni di Yogi Bhajan.

**Studieremo** con un formatore senior Shiv Charan Singh



**Shiv Charan Singh** è un insegnante spirituale, autentico, nonché un eccellente consigliere che lavora a livello internazionale con gruppi e individualmente da oltre 30 anni. È direttore e fondatore della Scuola Internazionale Karam Kriya, e forma in tutto il mondo, studenti e insegnanti in Kundalini Yoga, in consulenza spirituale e numerologia applicata.

Shiv Charan Singh è autore di numerosi libri e articoli su diversi aspetti della vita spirituale, tra questi il libro 'Let the Number Guide You', di recente tradotto ed edito da Macro Edizioni. Incontrarlo e stare con lui è un invito e l'opportunità di guardare la propria vita da una nuova prospettiva e di sperimentare qualcosa di leggero, sorprendente e magico.

Quando era molto giovane, Shiv Charan Singh ha avuto una serie di incidenti mortali e queste esperienze di premorte gli hanno dato una conoscenza intima del vivere e del morire che tutti noi cerchiamo di capire. Il suo modo di insegnare è divertente, carismatico e umile. Soprattutto con il suo calore e compassione raggiunge e dà, il benvenuto a tutti. È stato di recente, riconosciuto con il premio di miglior insegnante dell'anno (2014), dal Research Institute Kundalini.

#### **con la collaborazione di Jiwan Shakti Kaur**

Co-fondatrice e Direttore Creativo di SunGalaa, Jiwan Shakti Kaur è una insegnante e formatrice di insegnanti per il 1° e 2° livello e per i 21 Stadi della Meditazione.

Basato sulla sua ricca esperienza di 30 anni di Yoga e sul suo background professionale come attrice, produttrice e sceneggiatrice, il suo approccio è unico.

Comunicazione, lavoro di squadra, leadership, capacità di affrontare emozioni e sentimenti, si combinano perfettamente con il suo approfondito studio del Kundalini Yoga.

"Gli Ormoni della Felicità" e "Il Linguaggio Yogico del Corpo" sono i due pilastri del suo lavoro.



## Programma della settimana di massima:

Sadhana Acquariana ore 5:30 - 08:00

Colazione ore 08:00

Lezioni mattutine ore 09:30 - 13:00

Pranzo ore 13:00

Lezioni pomeridiane ore 14:30-18:30

Cena ore 19:00

Silenzio ore 22:00

## Location:

Finis Africae Resort

Strada Provinciale Sant'Angelo 155

690019 Senigallia (Ancona)

[www.finisfricae.com](http://www.finisfricae.com)





**prezzi in convenzione per i 6 giorni:**

camera da 4 letti 330,00 euro (+ 40 euro extra per la cena, pernottamento e colazione)

camere da 3 letti 360,00 euro + 45

camere da 2 letti 390,00 euro + 50

i prezzi includono vitto e alloggio, cucina vegetariana/vegana per tutti i 6 giorni, a partire dalla cena del 27 maggio al pranzo del 2 giugno 2020.

Essendo una convenzione per tutto il periodo non si applicano riduzioni se si arriva dopo o si parte prima.

Costi extra convenzionati per chi dovesse partire il 3 Giugno (**cosa consigliata lo scorso anno da Shiv Charan Singh**) a seconda del tipo di camera

**per avere la conferma della camera prescelta inviare alla Location un bonifico bancario di 100,00 euro** nella stessa data della registrazione alla Formazione, al seguente indirizzo bancario:

**Finis Africae Sas di Silva Tenenti & c.**

**UBI BANCA, FILIALE DI SENIGALLIA**

**IT72U0311121372000000001518**

**Specificare Cognome e Nome del partecipante, formazione di Kundalini Yoga livello 2, la tipologia di camera prescelta**

**Il saldo della location sarà versato al momento dell'arrivo.**

**In caso di rinuncia si perde la caparra.**

## Costi del corso di Formazione

Il costo del corso è di € 595,00.

Verrà applicato uno sconto di 40 euro se l'acconto di € 250,00 verrà versato **entro il 29 febbraio 2020** al Sat Nm Yoga Centre (organizzatore).

In caso di rinuncia non ci sarà alcun rimborso.

Il costo comprende:

la quota associativa al Sat Nam Yoga Centre, in qualità di Associazione organizzatrice, tutte le spese amministrative nazionali e internazionali, le ore d'insegnamento, il manuale e la guida allo studente, la tassa d'esame e la certificazione (vitto e l'alloggio sono esclusi). Il Seva fa parte del percorso formativo. Si tratta di un meraviglioso e importante contributo al percorso di crescita per espandere consapevolezza e costruire il senso Vero della Sangat. Pertanto, all'arrivo verranno costituiti dei gruppi e assegnati delle mansioni.

## Modalità d'iscrizione

- Compilazione del modulo di iscrizione da richiedere via e-mail a: [info@satnamyogacentre.it](mailto:info@satnamyogacentre.it), compilarlo e rimandarlo al mittente con la copia del bonifico
- Pagamento di € 250,00 tramite bonifico bancario oppure assegno o contanti presso la segreteria di Sat Nam Yoga Centre – Milano Piazzale Nizza 5
- **Il saldo potrà essere effettuato all'arrivo in contanti oppure con bonifico bancario entro e non oltre il 10-5-2020, allo stesso iban dell'anticipo.**

## Coordinate Bancarie per Bonifico

conto intestato a: Sat Nam Yoga Centre ASD  
Piazzale Nizza 5 – 20159 Milano  
UBI BANCA  
FILIALE DI MILANO – ROSELLINI

**IBAN: IT81B031110163600000011259**

SWIFT: BLOPIT22

**Causale: il nome del partecipante - Livello 2 2020 Comunicazione Consapevole**

per qualsiasi chiarimento o informazione  
Sat Sangat Kaur 3492403166 [info@satnamyogacentre.it](mailto:info@satnamyogacentre.it)

