



Karam Kriya School MENORCA

Powered by Cherdī Kala Yoga International



MAESTRO ACUARIANO 2020 ONLINE & Menorca, España

Inicio de la formación 5 de mayo 2020

Programa Internacional de KRI de nivel 1 de Kundalini Yoga
siguiendo las enseñanzas de Yogi Bhajan

Formador responsable: Hari Krishan Singh - www.cherdikala.eu

Kundalini Yoga Teacher Training Level 1

MENORCA ONLINE!

5-12 May 2020
7-14 June 2020
8-15 September 2020

CHERDĪ KALA
HEART OF CHITTANI

KUNDALINI YOGA
LEVEL ONE
TEACHER TRAINING

KARAM KRIYA

CONTENIDO:

- o Metas del Curso
- o Costes del Curso
- o Criterios
- o Tutores
- o Horarios y fechas
- o Formulario de solicitud



Yogi Bhajan, maestro de Kundalini Yoga, llegó a los Estados de Unidos en 1969, con una misión declarada: "He venido a crear maestros, no a reunir discípulos." Desde entonces ha viajado a nivel internacional enseñando Kundalini Yoga, el Yoga de la Conciencia. En 1969 Yogi Bhajan fundó la organización 3HO (Happy, Healthy, Holy) basada en su principio fundamental "La felicidad es un derecho de nacimiento." A través de 3HO y de Kundalini Research Institute (KRI), Yogi Bhajan instruyó a miles de formadores de Kundalini Yoga. En 1994, 3HO fundó la Asociación de Formación Internacional de Kundalini Yoga, (IKYTA), para difundir estas valiosas enseñanzas a través de la unión de formadores de Kundalini Yoga, del mundo entero

METAS DEL CURSO:

- o Entender la naturaleza fundamental, tecnologías y conceptos de Kundalini Yoga
- o Tener una experiencia de transformación a través de la práctica de estas enseñanzas
- o Desarrollar las habilidades, confianza y conciencia requerida para enseñar Kundalini Yoga
- o Desarrollar un estilo de vida de conciencia
- o Tener una experiencia de sentido comunitario con otros participantes, formadores y 3HO a nivel mundial.
- o Desarrollar un enlace con la Cadena de Oro a través de las enseñanzas del maestro – Yogi Bhajan.

COSTES DEL CURSO:

Debido a las circunstancias extraordinarias de las restricciones de COVID-19 hemos decidido comenzar esta formación en línea y continuar en línea hasta que podamos y se nos permita reunirnos en grupos de nuevo. Hemos ajustado las fechas de entrenamiento y el precio para adaptarse a esta nueva situación. Hay varios escenarios posibles y se enumerarán a continuación con sus respectivos precios y fechas.

Como la enseñanza en línea no puede igualar el encuentro en persona, ofrecemos a cada participante la posibilidad de unirse el año que viene a las sesiones presenciales en las que participaste en línea por sólo el coste de comida y alojamiento. Las sesiones en línea CUENTAN sin embargo como horas de enseñanza oficiales, por lo que la participación el próximo año es opcional en caso de que haya por lo menos una semana en persona este año.

Para participar necesitas crear una cuenta gratuita de ZOOM (www.zoom.us). Debes tener una conexión a Internet estable, una cámara y un micrófono en tu dispositivo de acceso. Contáctenos si quieres asesoramiento sobre cómo preparar tu equipo. La mayoría de los portátiles, tabletas y teléfonos móviles cuentan con estas características que vienen de serie.

COSTES:

Scenario 1		PRICES	TEACHING DAYS
Week 1 online MAY		390,00 €	6
Week 2 Menorca JUNE (Full board)		1.000,00 €	8
Week 3 Menorca SEPTEMBER (Full board)		1.000,00 €	8
Total		2.390,00 €	22

Scenario 2		PRICES	TEACHING DAYS
Week 1 online MAY		390,00 €	6
Week 2 online JUNE		390,00 €	6
Week 3 Menorca SEPTEMBER (Full board)		1.000,00 €	8
		1.780,00 €	20

Scenario 3		PRICES	TEACHING DAYS
Week 1 online MAY		390,00 €	6
Week 2 online JUNE		390,00 €	6
Week 3 online SEPTEMBER		520,00 €	8
		1.300,00 €	20

Para unirse a las semanas en persona en 2021 en el sur de Alemania o en Menorca, los costos de comida y alojamiento serían de 400,00 euros por semana.

En el escenario más caro (Escenario 1 + una semana más el próximo año) el precio total sería:
2390,00 euros + 400,00 euros (opcional) = 2790,00 euros

La tarifa normal (presencial) del curso completo es:

2.929, - euros (3.131, - euros si te inscribes como mínimo un mes antes del comienzo).

Estos precios incluyen: matrícula, manual de formación de profesores, administración y servicios generales, tasa de examen y certificado.

En el caso del escenario 3 requerimos al menos 1 semana presencial de tu elección en 2021.

Depósito: Se requiere un depósito no retornable de 500,00 euros con tu solicitud para asegurar una plaza. Las excepciones son posibles en circunstancias extraordinarias y serán tratadas individualmente.

Pago: Los estudiantes deben pagar el primer plazo (500,00 Euros antes de la fecha de inicio. Los dos pagos siguientes se harán antes de cada módulo. Alternativamente, puede pagar todo el curso de una sola vez al hacer el depósito.

Política de cancelación: Después de la matrícula tienes 14 días para reconsiderar y cancelar mientras recibes el reembolso de la matrícula. La cancelación después de 14 días significa que la cuota de inscripción no es reembolsable. En caso de cancelación dentro de los 7 días después de la primera semana de entrenamiento, la cuota de inscripción, el costo de la primera semana (390,00 euros) y 50 euros de gastos de administración se deben pagar. Después de 7 días después de la primera semana, se debe pagar la totalidad de la matrícula. Contáctanos en caso de circunstancias especiales.

Política de Igualdad de Oportunidades: En cumplimiento de la política de no discriminación por motivos de sexo, orientación sexual, religión, edad o etnia, Cherdí Kala se reserva el derecho de denegar la entrada a cualquier estudiante por motivos de ineptitud general y de rechazar la continuación del curso como consecuencia de un comportamiento inapropiado o discriminatorio

CONDICIONES PARA COMPLETAR EL CURSO:

PARA COMPLETAR EL CURSO Y RECIBIR EL CERTIFICADO, LOS ESTUDIANTES DEBERAN REUNIR LOS SIGUIENTES REQUISITOS:

Cuota: Pago completo de todos los honorarios.

Asistencia: Los estudiantes deben asistir a todos los días de entrenamiento que se impartirán durante el año 2020. Circunstancias excepcionales o especiales pueden permitir que un estudiante complete el curso asistiendo a la futura formación de profesores de KY. Nota: la duración máxima de la formación es de 2 años a partir de la fecha de inicio.

Tantra blanco: Además de las horas descritas a continuación, el estudiante debe asistir (o haber asistido previamente) al menos un día de Tantra Yoga Blanco. Este requisito está en discusión debido a la situación actual. Os mantendremos informados.

Las horas: el curso será al menos de 200h [y tiempo adicional para el examen, trabajos escritos de formación y un día de Tantra Blanco]

o 180h de clases de instrucción/online y prácticas

o 40 días de meditación y práctica de yoga [es decir 31 minutos al día — el tiempo podrá ser elegido por el estudiante mismo]

o 12h de lectura [ver lecturas esenciales (enfocadas a los conocimientos y al entendimiento de la tecnología y sus efectos)]

o Participación a un mínimo de 12 meditaciones en sadhanas/matinales [durante los días de la formación]

o El tiempo de la duración del curso incluirá al menos dos clases de Yogi Bhajan en video

o Lecturas esenciales: el manual del curso y 2 capítulos de “El Toque del Maestro” por Yogi Bhajan

o Lectura recomendada: Los Sutras de Pantajali, otros manuales de Kundalini Yoga, cualquier libro sobre los chakras.

o Clases adicionales: los estudiantes tendrán que atender a un mínimo de 20 clases de Kundalini Yoga durante o después de la formación. Estas deberán ser enseñadas por instructores certificados por KRI. Por el momento estas clases pueden estar en línea. Pero con un profesor en directo, no un video grabado.

Evaluación de los estudiantes: el final de la evaluación del curso completo de los estudiantes será valorada una vez completados los criterios arriba mencionados e incluirá también la evaluación general de los tutores:

o La implicación de los estudiantes durante el curso (incluye dar clases de yoga en el grupo de formación)

o La comprensión general del material práctico

o El compromiso con el código de directrices profesionales de formadores de Kundalini Yoga 3HO

o Finalización satisfactoria del examen y de los trabajos del curso [ver a continuación]

La evaluación incluirá una entrevista entre el estudiante y dos tutores, cuando y donde se acuerde.

Exámenes y trabajos del curso:

- o Mantener un diario de progresos y experiencias, [en particular — registrando tus vivencias a lo largo de 40 días de práctica]
- o Aprobar con nota satisfactoria los exámenes escritos [llevar a casa].
- o Diseño *curricular* de dos cursos.

Finalización del curso: el estudiante obtendrá el nivel I de Instructores de Kundalini Yoga [KRI] siguiendo las enseñanzas de Yogi Bhajan. El curso está avalado por el Kundalini Research Institute [KRI] y cualifica al instructor como miembro de Kundalini Yoga en Holanda [KYN] y Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), que incluye listados en internet y otras ventajas profesionales.

Quejas: en caso de querer realizar una queja formal, por favor entrar en <http://cherdikala.eu/complaints.en.php>

LOS TUTORES

ENTRENADOR LIDER: Hari Krishan Singh, holandés pero residente en Alemania, es co-fundador de Cherdikala International Kundalini Yoga School (cherdikala.eu) junto con su esposa Bachitar Kaur.

Viaja y enseña en Europa, Australia y Asia como Lead level 1 & 2 Trainer y es consultor y entrenador de Karam Kriya. Es responsable de establecer muchos programas de formación en todo el mundo en cooperación con la Escuela Karam Kriya.

Con un profundo entendimiento y perspicacia en las enseñanzas y un abundante sentido del humor, la presencia infecciosa de Hari Krishan naturalmente pone a la gente a gusto. El trae las enseñanzas de una manera que es a la vez ligera y profunda y facilita procesos profundos de cambio y crecimiento personal.

Vive con su familia en el sur de Alemania en Yogahouse Prasaad (prasaad.de), su centro de retiros cerca del Lago de Constanza.



Bachitar Kaur es cofundadora de la escuela Internacional de Kundalini y Karam Kriya, Cherdí Kala. Practica Yoga desde el año 2001 y enseña Kundalini Yoga desde 2004.

Es profesora y formadora de Kundalini Yoga en niveles 1 y 2, así como formadora en Karam Kriya. Es madre de dos niños, co-creó las formaciones de Karam Kriya y Kundalini Yoga para Embarazo "Divina Mujer Divina Madre" para compartir estas preciosas enseñanzas con otras mujeres.

Enseña en formaciones en toda Europa y Australia, también da talleres sobre Crianza Consciente y empoderamiento femenino.

Más sobre Bachitar Kaur: www.yogafamily.one

Ramprakash Kaur es francesa, vive en Menorca. Profesora de Kundalini Yoga nivel 1 y 2, Formadora Asociada de Kundalini Yoga en nivel 1, reconocida a nivel internacional por KRI. Lleva 25 años atendiendo a personas, de forma individual o grupal, fomentando un entendimiento sensitivo de la humanología y la espiritualidad en la vida diaria. La comunicación, creatividad y transformación son el hilo conductor en su vida y enseñanzas.

Más sobre Ramprakash Kaur: www.intheflowmenorca.eu



Sat Puran Kaur (Gali Livneh) es profesora de Kundalini Yoga certificada por KRI. Enseña en Formaciones de profesores en Israel y Europa y se centra en la exploración e investigación del Naad yoga y Shabad Guru, así como de la filosofía yóguica a través de sus estudios académicos. Sat Pu-ran estudió diferentes estilos de música a lo largo de los años, desde la música clásica occidental hasta la música clásica india, y su primer CD de mantra 'Heartbeat' se publicó en 2016. Sat Puran es también astróloga evolutiva, pasando consulta y enseñando a nivel internacional.

Más sobre Sat Puran: www.healingstar11.com | www.satpuran.com

Siri Sadhana Kaur: del Reino Unido, es instructora profesional de kundalini certificada por KRI, viaja compartiendo las enseñanzas de kundalini yoga según Yogi Bhajan, su mentor es Shiv Charan Singh de la Escuela Karam Kriya. Es monitora principal del equipo de Tantra Blanco del Reino Unido, organiza entrenamientos para maestros de nivel 2, eventos de sangat para el Festival Británico de Kundalini Yoga, y es coordinadora del Campamento de Mujeres Karam Kriya del Reino Unido 2016.



Más sobre Siri Sadhana Kaur: www.sirisaahana.com

FECHAS:

Scenario 1			
Week 1 online		5&6 May	
		8&9 May	
		11&12 May	
Week 2 Menorca		7-14 June	
Week 3 Menorca		8-15 September	

Scenario 2			
Week 1 online		5&6 May	
		8&9 May	
		11&12 May	
Week 2 online		7&8 June	
		10&11 June	
		13&14 June	
Week 3 Menorca		8-15 September	

Scenario 3			
Week 1 online		5&6 May	
		8&9 May	
		11&12 May	
Week 2 online		7&8 June	
		10&11 June	
		13&14 June	
Week 3 online		8&9 September	
		11&12 September	
		14&15 September	
		17&18 September	

PROGRAMA DIARIO para las sesiones ONLINE

5.30am	Sadhana
8am	Desayuno
9.30am	Sesión de mañana
1.00pm	Comida
2.30pm	Sesión de tarde
6.00pm	Cierre

PROGRAMA DIARIO para las sesiones presenciales

5am	Sadhana
8am	Desayuno
9am	Sesión matinal
1.00pm	Comida
2.30pm	Sesión de media tarde
6.30pm	Cena
8pm	Sesión de tarde (a veces)
9.30pm	Fin del día
9.30pm	Fin del día

Los días de enseñanza consisten en conferencias, discusiones, trabajo en grupo y trabajo personal. Yoga y Meditación.

LOCALIZACION:

1ª semana ONLINE (en 2021 en Yogahouse Prasaad Sur de Alemania (www.prasaad.de))

2ª semana ONLINE o en Casa Binialaya, Alaior, Menorca ([instagram@binialaya](https://www.instagram.com/binialaya))

3ª semana ONLINE o en Casa Binialaya, Alaior, Menorca ([instagram@binialaya](https://www.instagram.com/binialaya))

Por favor dirigir cualquier pregunta a **Ramprakash Kaur por correo electrónico: menorca@cherdikala.eu**

Alojamiento: El alojamiento es en habitaciones compartidas. Para una habitación privada informarse de las posibles opciones.

Observación importante

Por favor, ten en cuenta de que se trata de un entrenamiento intensivo, que en su conjunto se extiende a lo largo 3 semanas residenciales. Te enfrentarás con una gran cantidad de material, ejercicios y reflexiones que asimilar en cada módulo. Te recomendamos que puedas cogerte un poco de tiempo para integrar tu experiencia después de cada semana intensiva.

Una parte de la formación presencial es también hacer Seva (servicio desinteresado, o Karma yoga) durante las semanas de formación, que podría consistir en ayudar a preparar o cocinar alimentos, o algo de limpieza ligera del alojamiento.

Habr  tiempo libre a lo largo de cada semana intensiva durante el cual podrás optar por ir de excursión por la zona con el grupo, o parte del grupo, o descansar por tu cuenta. No habrá programa nocturno cada noche, así que dispondr s de tiempo para ti para descansar cuando te sea necesario.

Es requisito obligatorio asistir a 12 Sadhanas mínimo (pero te animamos a unirse a todas ellas, por supuesto, ;-).

Temario

(las sesiones se repartirán a lo largo de las 3 semanas)

Sesión 1: Yoga- orígenes, tipos, linaje y empezar a ser Profesor

Qué es Yoga: sus orígenes e historia hasta el presente. Baba Sri Chand, Guru Ramdas, [shakti/Bhakti].

Tipos de Yoga: tradicional y moderno. Kundalini Yoga como la madre de todos los yogas, hogar del dharma.

Cadena de oro: Adi mantra & estructura básica de una clase.

Código  tico: código profesional & 16 facetas del profesor / pasos hacia la felicidad.

Sesión 2: Shabad, Mantra & Sadhana

Quantum Shabd Guru:

Los 4 yugas, kali Yug y Naam como el yoga supremo de Kali Yuga.

La naturaleza de la era en que vivimos. [la transición gris entre la era de Piscis y de Acuario].

los cambios y desafíos de esta era, y lo que se necesita.

Humano sensorial: el cuerpo como Sistema de comunicación.

Mantra: significado, efecto, y cómo cantar los mantras de Kundalini Yoga.

Sadhana: la importancia y el valor de la práctica diaria de ejercicios y meditación.

Construyendo tu sadhana de forma paulatina y estable.

Sesión 3: El mapa – anatomía yóguica y occidental

Anatomía occidental: sistemas corporales y órganos específicos. Cómo el yoga y la alimentación ayudan.

Procesos y guicos: conceptos de rejuvenecimiento energético /equilibrio/ eliminación [G.O.D.]

Anatomía yóguica de Gunas, Tattwas, Chakras, Nadis, Vayus, prana y apana.

El camino del Kundalini y las 3 cerraduras/ bhandas.

Sesión 4: Respiración y Vida

Pranayama: cuerpo - respiración – cerebro – consciencia.

Los qué, cómo y porqués de la respiración. Su naturaleza, importancia, variaciones y efectos.

Estilo de vida y guico: directrices, sabiduría y consejos para todos los aspectos de la vida.

Cómo despertar, hidroterapia, alimentación, fases del día, obtener el mejor sueño.

Adicciones y cómo ayuda el yoga. Precauciones y trampas. Poder/dinero/sexo.

Sesión 5: La tecnología de los tiempos, Postura

Asana: Kriyas y asanas, ( ngulos, triángulos y ritmo). Efectos/ beneficios/precauciones.

Sesión 6: Meditación

Las técnicas, tipos, efectos a largo plazo, etapas.
Patanjali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadh.
Las 3 mentes; entrenando la mente.

Sesión 7; Humanología:

Somos espíritus teniendo una experiencia humana.
Los posibles Seres humanos, elección del alma, viaje del alma, nacimiento, 120 días, la madre.
Ser hembra/ varón, crecimiento, Puntos de la luna, ciclos de vida. Meditaciones para Mujeres / Hombres,
Relaciones –el yoga más elevado. Venus Kriyas. Consejos para la Comunicación.

Sesión 8: Roles y responsabilidades

Dentro y fuera de la configuración de la clase.
El arte de ser estudiante, 5 etapas de la sabiduría, los 4 errores, las 2 leyes: mantén el ritmo y entrégate. La naturaleza y el arte de ser profesor. Juramento del maestro. 16 facetas.
Enseñar en distintos lugares, diferentes niveles y varios grupos.
Antes, durante y después de la clase.
Mensaje, mercado y medias.
Prepararte, preparar la clase.
Gestión de tiempo, espacio, atmosfera y gente.
La relación entre Kundalini Yoga and Sikh dharma.

Sesión 9: Filosofía Yóguica, Muerte y Proceso de muerte

Filosofía: términos claves y conceptos en la filosofía del yoga. Sutras de Patanjali. Concentración.
El ciclo de la manifestación & la escalera de la sutileza.
Muerte y Proceso de muerte: qué ocurre cuando morimos y después de la muerte. Etapas, dificultades, oportunidades y la tecnología. Muerte/ liberación durante la vida.

Sesión 10: Finalizar & Seguir

Diez cuerpos espirituales.
Ciencia aplicada de la Numerología Espiritual [Karam Kriya].
Relajación — su importancia y distintas técnicas.
Recursos para el Profesor [incluye Comunidad y Continuidad.]
Preguntas y respuestas. Preparación para el examen.

PRACTICAS:

Viendo y experimentando Yogi Bhajan a través de videos.
Explorando las palabras del Maestro - Libro: The Master's Touch.
Autoevaluación personal. Mejora de las habilidades de enseñanza.

CONTRATO POR LA FORMACION NIVEL 1 – INSTRUCTOR DE KUNDALINI YOGA:

Por la presente solicito mi participación en el curso para instructores de Kundalini Yoga tal y como está seguidamente detallado.

He leído y entendido los requisitos para completar el curso.

Hago una transferencia de 500,00 euros como depósito no reembolsable a la siguiente cuenta bancaria:

Cherdi Kala – The Art of Upliftment

Datos: **IBAN: NL24INGB0007912751 BIC: INGBNL2A**

Entiendo los costes del curso completo. He leído la política de cancelación.

Adjunto una carta explicando las razones por las cuales deseo participar en este curso, detallando mi experiencia en la práctica de yoga hasta la fecha.

Fecha de nacimiento

Nombre.....

Dirección.....

.....

..... Código Postal

Teléfono..... Móvil.....

E-mail.....

Cantidad de transferencia bancaria	
	Por favor señale uno:
500,00 euros depósito no reembolsable	<input type="checkbox"/>
500,00 euros primer pago	<input type="checkbox"/>
EUR Otro (especifica)	<input type="checkbox"/>
Por favor especifica KYTT Nivel 1 con el pago.	

Cada estudiante que pague por completo la primera cuota podrá recibir de la escuela su Manual de Instructores.

En caso de emergencia contactar con

Nombre.....

Cuál es su relación o parentesco

Teléfono..... Móvil

Dirección.....

Renuncia

Según mi mejor conocimiento, no hay ninguna razón física o mental para que no pueda hacer este curso. Entiendo que las enseñanzas de Yogi Bhajan no constituyen consejo médico.

FIRMADO (Por el/la solicitante)

Fecha

Para más información contáctanos por correo electrónico:

menorca@cherdikala.eu

Por favor envía esta solicitud con tu carta a:

menorca@cherdikala.eu