



# **CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI KUNDALINI YOGA**



Certificato IKYTA-K.R.I. 1° livello  
Riconosciuto ADO-UISP

## **Roma 2011 - 2012**

Comprendere la natura,  
la tecnologia e i concetti  
fondamentali del  
Kundalini Yoga

Vivere un'esperienza  
di crescita attraverso  
la pratica di questi  
insegnamenti

Sviluppare le competenze,  
la sicurezza e  
la consapevolezza  
richiesta per insegnare  
Kundalini Yoga



Sviluppare uno stile di  
vita consapevole

Sperimentare il saper  
stare in gruppo creando  
legami con gli altri  
partecipanti, con gli  
insegnanti e la comunità  
3HO nel mondo

Sviluppare un legame  
con la Catena d'Oro  
attraverso  
gli insegnamenti del  
Maestro Yogi Bhajan

**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 consapevolezza, attraverso la pratica personale**

**Anatomia yogica e occidentale**

**Stile di vita yogico e Umanologia**

**Filosofia Yogica**

**Ruolo e responsabilità dell'insegnante**

## FORMATORI KRI

**Guru Shabad Singh De Santis** - È il primo insegnante di Kundalini Yoga in Italia, dove insegna da 35 anni. È Consigliere Nazionale del settore Yoga dell'ADO-UISP. Ha introdotto il Gatka in Europa ed è presidente della Federazione Italiana Gatka (F.I.G.).

**Sada Sat Kaur** - Ha studiato Naad Yoga (lo Yoga del Suono) al fianco di Yogi Bhajan dal 1972. Insegna Kundalini Yoga da oltre 35 anni in molti Paesi. Nel suo percorso ha approfondito in modo particolare lo studio dei mantra e dei kirtan (ha inciso i cd "Angels' Waltz!" e "Shashara"). È operatrice olistica ed esperta in omeopatia.

**Sada Sat Singh** - Ha studiato al fianco di Yogi Bhajan dal 1970 ed è Lead Trainer di Teacher Training di 1° e 2° livello. È inoltre co-fondatore della Yogi Tea Company e membro direttivo della 3HO International. È operatore olistico, nutrizionista yogico ed esperto in Numerologia Tantrica.

**Hari Simran Singh** - È studente di Yogi Bhajan dal 1979. Lead Trainer di Teacher Training di 1° e 2° livello, fondatore e terapeuta della Scuola di Riflessologia Contemplativa "Sat Guru Charan". Dirige il Centro Yoga Sangat. Scrive musica per mantra.

**Saribjit Singh** - È insegnante di Kundalini Yoga e Gatka che pratica dal 1993. Tra i fondatori del "Nanak Group", registra come autore e co-autore numerosi cd di mantra. Tablista ed appassionato di musica indiana è specializzato nel suono del Gong, che utilizza come strumento di terapia attraverso la pratica del "Bagno Armonico".

**Giovanni Brincivalli** - Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università di Bologna con tesi su "Ansia e Depressione attraverso l'Ayurveda". Dal 1995 collabora con i Centri Ayurvedici del dr. Naram di Bombay.

**Mauro Vaccarezza** - Laureato in Medicina e Chirurgia. Specializzato in Medicina Tropicale. Master di Immunologia a Parigi. Dottorato in Scienze Biomediche. Professore presso la Facoltà di Scienze Motorie. Autore di oltre 40 pubblicazioni su riviste internazionali.

## DATE DEGLI INCONTRI

15/16 Ottobre 2011 - 19/20 Novembre 2011 - 3/4 Dicembre 2011 - 21/22 Gennaio 2012  
18/19 Febbraio 2012 - 17/18 Marzo 2012 - 14/15 Aprile 2012 - 12/13 Maggio 2012  
26/27 Maggio 2012 - 15/16/17 Giugno 2012 - 7/8 Luglio 2012 - 15/16 Settembre 2012  
6/7 Ottobre 2012 (Esame di fine Corso)

## SEDE DEL CORSO

**CENTRO YOGA JAP - VIA AURELIA 480 (PARCO TIRRENO) - 00165 ROMA**

## INFORMAZIONI

www.yb-akhara.it - 06.3217044 - info@yb-akhara.it  
www.yogajap.com - 338.9709641 - noi@yogajap.com

## *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 Teacher Training almeno 20 classi di Kundalini Yoga tenute da un insegnante certificato KRI. Lo studente deve infine partecipare ad almeno 5 Sadhana del mattino.

**2. Tantra Yoga 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 due capitoli del libro "The Master's Touch". Viene inoltre consigliato di leggere: "Yoga Sutra" (Patanjali), altri manuali di Kundalini Yoga e qualsiasi testo sui chakra.

**4. Criteri di 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 Teacher Training);
- b. Buon apprendimento della teoria e della pratica;
- c. Impegno personale verso il Codice Etico e gli Standard Professionali per insegnanti di Kundalini Yoga;
- 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 delle meditazioni di 40 giorni)
  - Aver elaborato 2 tesi finali (specialistica e generale) relative a Corsi di Yoga

**5. Pagamento** - Saldo completo di tutte le quote.

**6. Modulo di valutazione confidenziale** - Compilazione di un modulo di valutazione confidenziale per ogni insegnante formatore del Teacher Training.

**7. Iscrizione all'IKYTA Italia e all'Albo Insegnanti Yoga ADO-UIISP** - Iscrivendosi al Corso si diventa "soci osservatori" dell'Associazione Insegnanti IKYTA Italia. Una volta conseguito il titolo di insegnante si potrà diventare "socio effettivo" ed essere inserito nell'Albo Insegnanti nel sito web di IKYTA Italia. Il Corso è inoltre riconosciuto sul territorio nazionale dall'Area Discipline Orientali della UISP-CONI e si ha quindi la possibilità di affiliarsi in qualità di Insegnante.

## *Modalità di pagamento*

Costo base del Corso € 1500,00 + € 650,00 per spese non relative agli insegnamenti (vitto incluso). I prezzi sono comprensivi di affiliazione all'UIISP - Area Discipline Orientali (con relativa assicurazione), tasse di esame, manuale del Corso, materiale didattico, prima iscrizione all'IKYTA Italia come socio osservatore, tutti i costi amministrativi e di insegnamento, vitto e alloggio. Gli studenti potrebbero incorrere in dei costi supplementari in quanto per completare la formazione viene richiesto di partecipare ad almeno una giornata di Tantra Yoga Bianco (qualora abbiano già partecipato questo costo non è da considerare) e la frequenza di almeno 20 classi di Kundalini Yoga durante il Training. È possibile partecipare anche a singoli moduli.

## *Pagamento*

Gli studenti dovranno versare € 350,00 al momento dell'iscrizione.

La quota restante può essere saldata in un'unica soluzione oppure nel seguente modo:

€ 450,00 entro il 1° Novembre 2011

€ 450,00 entro il 1° Gennaio 2012

€ 450,00 entro il 1° Marzo 2012

€ 450,00 entro il 1° Maggio 2012

