

2019-2020

Level 1

Corso intensivo
di formazione
insegnanti
di Kundalini Yoga



Il corso sarà guidato
da eccellenti insegnanti
internazionali.

*Si svolgerà ad Orvieto
e dintorni.*



MESSAIE

Laboratorio di meditazione
ed esplorazioni creative

Il corso intensivo di primo livello è una vera immersione nello stile di vita yogica e una grande opportunità per diventare un insegnante certificato di Yoga Kundalini. Tutto questo ad Orvieto, in uno dei luoghi d'Italia più ricchi di storia, arte, cultura, spiritualità e natura. Il corso di 220 ore è studiato per offrirti la conoscenza, l'esperienza e la pratica necessarie al tuo personale approfondimento e ad avere gli strumenti per diventare un istruttore di primo livello e poter condividere con gli altri questa preziosa ed efficace scienza sacra.

IL CORSO DI PRIMO LIVELLO È RIVOLTO A TUTTI COLORO CHE VOGLIONO:

- Diventare degli insegnanti certificati di Yoga.
- Approfondire la loro personale esperienza di Kundalini Yoga.
- Integrare le competenze yogiche nella propria vita quotidiana e professionale.

Il corso di Teacher Training di primo livello, organizzato da *Messaie, Laboratorio di Yoga e Meditazione Creativa*, è riconosciuto dal KRI, Kundalini Research Institute, e dall'IKYTA, Insegnanti Kundalini Yoga Italia.

Durante lo svolgimento del corso saranno garantite le traduzioni Inglese/Italiano.



Cos'è lo Yoga?

*Respiro
Kriya
Mantra
Sadbana
Meditazione
Rilassamento
Posizioni
Anatomia
Chakras
Dieci Corpi
Psicologia
Umanologia
Era dell'Acquario
La Catena d'Oro
Yogi Bhajan
Regole per l'Insegnante
Dieta yogica
Stile di vita*

IL CORSO

Il programma di primo livello ti permette di approfondire la conoscenza e l'esperienza della scienza dello yoga; ti offre gli strumenti teorici e pratici necessari ad integrare questa scienza e arte di vita, nel tuo quotidiano e ti offre la possibilità di diventare un insegnante di kundalini yoga ben formato e professionale.

Il corso è rivolto a tutti coloro che sono interessati alla ricerca di una vita sana e consapevole. La formazione viene offerta in quattro moduli di una settimana ciascuno (in cui un giorno è di riposo).

Ogni giorno si aprirà con la Sadhana, una pratica profonda che comincia alle 5 del mattino. Il programma comprende teoria dello yoga, letture, discussioni, gruppi di studio e, naturalmente, molta pratica di Kriya e Meditazioni. In questo modo l'antica conoscenza potrà divenire sapienza vissuta.

IL PROGRAMMA INTENSIVO

Abbiamo scelto un programma intensivo perchè ti offre la possibilità di conseguire il primo livello di Teacher Training internazionale dandoti una esperienza più profonda e continuativa delle tecniche e delle meditazioni proposte, permettendoti anche di sperimentare praticamente uno stile di vita yogica. Avere un'esperienza intensiva di questo tipo può rappresentare una guida utile per il resto della propria vita.

Il team di insegnanti scelto, la meravigliosa città d'arte di Orvieto e i suoi dintorni naturali sono il contesto migliore per immergersi in questo profondo percorso di formazione e conoscenza del se.

SUPPORTO E GUIDA

Il corso mette in atto un profondo processo di trasformazione, rafforzamento ed espansione del se. In questo processo riceverai il supporto e la guida da parte di tutto il team di formazione. Questo, insieme all'energia di gruppo, ti permetterà un apprendimento autentico e pratico dell'esperienza.

LOCATION - ORVIETO /UMBRIA

Risiederemo nel cuore spirituale d'Italia!

L'Umbria è spesso definita il cuore verde e il cuore spirituale d'Italia. Qui la stretta relazione tra natura e cultura ha preso la forma di molti cammini spirituali. Orvieto e i suoi dintorni con la sua storia millenaria porta con se l'energia di questi cammini. Tutto questo è un profondo nutrimento per tutti coloro che amano proseguire l'esplorazione umana. È nostra intenzione utilizzare due locations per questo corso. Una nel centro storico di Orvieto, l'altra nei suoi meravigliosi dintorni naturali. Nel tempo libero avrai l'opportunità di fare esperienza dell'arte e della natura di questa speciale parte d'Italia che è stata recentemente dichiarata patrimonio Unesco.

MATERIALI

The Aquarian Teacher Training Manual.

CERTIFICAZIONI

Il corso è riconosciuto e certificato dalla KRI – Kundalini Research Institute (USA), and IKYTA – Insegnanti Kundalini Yoga Italia. Dopo aver completato e superato con successo il corso, riceverai il certificato "Internazionale di Kundalini Yoga Level 1 – Istruttore"

IL TEAM

Il corso sarà guidato da eccellenti insegnanti internazionali



Gurudass Kaur

Lead Trainer

Ha avuto il privilegio di studiare Kundalini Yoga dal 1972 direttamente con Yogi Bhajan . È stata cofondatrice del primo centro di Kundalini Yoga a Barcellona. Offre corsi di primo e secondo livello in tutto il mondo. È musicista e cantante e ha pubblicato diversi cd di mantra e canzoni e un dvd chiamato Mantra in Motion. Fondatrice di un programma di yoga per bambini chiamato Childplay Yoga, The Yoga of Fun! È una donna dalla mente e dal cuore aperto e il suo intento è quello di aiutare gli studenti a lasciare andare i vecchi modelli di credenze limitanti per aprirsi a nuove prospettive.

www.childplayyoga.com



Ram Rattan Singh

Medico, chirurgo, insegnante di Kundalini Yoga e fondatore del progetto Yoga e Salute. Da molti anni si dedica all'uso dello Yoga e della Meditazione come supporto ai tradizionali metodi di cura.

www.yogaesalute.com



Gurujiwan Kaur

Studentessa diretta di Yogi Bhajan e sua segretaria esecutiva a roma per 10 anni, insegna Kundalini Yoga dal 1986. Direttrice e coordinatrice didattica del centro Shakti YogaLab. Esperta in "Gravidanza Consapevole". Cofondatrice e insegnante di "Yogare per Crescere", Scuola di Kundalini Yoga per bambini e teenagers.

www.gurujiwankaur.com



Sadhana Singh

Dal 1994 dedica la sua vita alla pratica, allo studio e alla diffusione di questa sacra scienza. Lead Trainer e Kundalini Yoga counselor conosciuto a livello internazionale. Porta la missione del Maestro al grande pubblico, in particolare nel campo dell'educazione e del lavoro. Dedica particolare impegno a quella branca dello Yoga Kundalini che si occupa della Scienza della Mente per la Leadership e il Successo. È autore di diversi libri. Sempre grato al Maestro Yogi Bhajan.

www.kundaliniyogaatheneum.com



Organizzatore:

Prem Singh

Insegna e pratica Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan dal 1991. Ottiene il diploma triennale come insegnante della Comunità Yoga Dharma nel gennaio del 2000.

Fondatore del Centro Yoga Messaie ad Orvieto in Umbria. Si dedica completamente a servire e condividere gli insegnamenti del Kundalini Yoga. Tiene diversi workshops e seminari tematici in Italia e nel mondo.

Prima settimana

Agosto 2019

18 · 20

22 · 24

Gurudass Kaur
Lead Trainer

Terza settimana

Dicembre 2019

15 · 17

GuruJiwan Kaur

19 · 21

Gurudass Kaur
Lead Trainer

Costi:

A partire da **2.000 euro**, più **490 euro** di costi amministrativi.

(Il costo è calcolato su un numero minimo di 16 partecipanti. Un numero più basso potrebbe determinare un cambiamento nel prezzo di base).

Seconda settimana

Ottobre 2019

14 · 16

18 · 20

Sadhana Singh

Quarta settimana

Febbraio 2020

23 · 25

Ram Rattan Singh

27 · 29

Gurudass Kaur
Lead Trainer

Il costo include:

Il corso dei quattro moduli, la quota di deposito e di registrazione, l'esame, la certificazione, i costi amministrativi, i manuali del corso, eventuali traduzioni, tutte le colazioni dopo la sadhana del mattino, yogi tea e snacks a disposizione durante il corso.

Il costo non include:

Tutto ciò che non è specificato nel "Il costo include".



“

*The purpose
of life is to do
something which
will live forever*

Yogi Bhanan

Organizzazione corso



MESSAIE

Laboratorio di meditazione
ed esplorazioni creative

Informazioni e contatti

Prem Singh

+39 338 5231241

premsinghyoga@gmail.com

Facebook: prem sergio tosi

Informazioni dettagliate

www.messaie.it