

## Corso di Primo Livello- Istruttore

Il Primo Livello KRI del Corso Insegnanti dell'Era dell'Acquario è un programma di certificazione professionale di **Kundalini Yoga** come insegnato da **Yogi Bhajan®**. Un corso interattivo composto di **teoria, pratica e competenze di base** necessarie per diventare un istruttore di Kundalini Yoga, che comprende 200 ore di lezioni in classe e circa 20 ore di studio indipendente: eseguire una meditazione per 40 giorni e partecipare al Tantra Yoga Bianco.

Il corso introduce lo studente ai principi e alle pratiche di auto-sensibilizzazione e permette di riconoscere come il Kundalini Yoga e lo stile di vita yogico possono armonizzare ed elevare l'esperienza umana e risvegliare il proprio potenziale.

In questo Corso teorico/pratico si introduce la persona ai principi e alle pratiche del Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan, esplorando il modo in cui questi, unitamente a uno stile di vita yogico, possono armonizzare ed elevare l'esperienza umana, risvegliando il vero potenziale personale in sé e negli altri. Il Corso è tenuto da un'équipe internazionale di insegnanti certificati ed il diploma è riconosciuto a livello internazionale dal KRI (*Kundalini Research Institute*), da IKYTA (*International Kundalini Yoga Teachers Association*) e, a livello nazionale, da IKYTA Italia (chi ottiene il diploma KRI di I livello può inoltre richiedere l'equiparazione del proprio titolo agli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI, oltre alla Certificazione Yoga Alliance RYT 200).

### Aspetti salienti

- Comprendere la natura, la tecnologia e i concetti fondamentali del Kundalini Yoga
- Vivere un'esperienza di crescita personale e di gruppo attraverso la pratica di questi insegnamenti
- Sviluppare competenze, sicurezza e consapevolezza necessarie per l'insegnamento del Kundalini Yoga
- Fare esperienza di gruppo creando legami con gli altri partecipanti, con gli insegnanti e con la comunità 3HO internazionale
- Sviluppare un legame con la "Catena d'Oro" attraverso gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhajan
- Definizione di "Yoga", origini dello Yoga e identità dell'insegnante di Kundalini Yoga
- Filosofia yogica
- Conoscere e saper condividere la "tecnologia yogica": asana e posture, kriya, respiro, suono, mantra, meditazione e consapevolezza, nella pratica personale e di gruppo
- Anatomia-fisiologia yogica e occidentale
- La Gravidanza nel Kundalini Yoga
- Stile di vita yogico e Umanologia e stil edi vita yogico

- Sviluppare uno stile di vita consapevole
- Ruolo e responsabilità dell'insegnante
- Aspetti giuridico-legali-fiscali legati alla figura dell'insegnante di Kundalini Yoga

## **Requisiti per il completamento del Corso**

Per completare il Corso e ottenere il diploma gli studenti devono soddisfare i seguenti requisiti:

**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 (con modalità da stabilire relativamente ai singoli casi). Lo studente deve inoltre frequentare almeno 20 classi di Kundalini Yoga tenute da insegnanti certificati KRI. Lo studente deve infine partecipare ad almeno 8 Sadhana del mattino.

- Tantra Yoga Bianco – Lo studente deve partecipare (o aver già partecipato) ad almeno una giornata di Tantra Yoga Bianco.
- Letture richieste – È essenziale leggere il manuale ufficiale del Corso e almeno due capitoli. Viene inoltre consigliata la lettura di alcuni testi di yoga e meditazione.
- Criteri di valutazione dello studente – La valutazione finale dello studente sarà basata sui seguenti criteri: coinvolgimento attivo dello studente durante il Corso (incluso l'insegnamento di almeno una classe di Yoga durante il Teacher Training); buon apprendimento della teoria e della pratica; impegno personale verso il Codice Etico e gli Standard Professionali per insegnanti di Kundalini Yoga; soddisfacente completamento dell'esame e dei compiti da svolgere durante il Corso.
- Pagamento – Saldo completo di tutte le quote.
- Modulo di valutazione confidenziale – Compilazione di un modulo di valutazione confidenziale per ogni insegnante formatore del Teacher Training.

### **I tre livelli di certificazione**

Con la certificazione del primo livello si diventa "Istruttore Certificato" e si acquisisce una profonda comprensione ed esperienza dell'essenza della scienza del Kundalini Yoga. Con il secondo livello si diventa "Praticante Certificato" e con il terzo livello "Insegnante Certificato".

## **Sede del Corso**

Messaie, Laboratorio di Yoga e Meditazione Creativa – Orvieto