

# AVAGAR

## NUEVA FORMACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE KUNDALINI

### YOGA

Más de 20 años de experiencia

Formando desde 1996



Según enseñanzas de Yogui Bhajan. Sello internacional de KRI



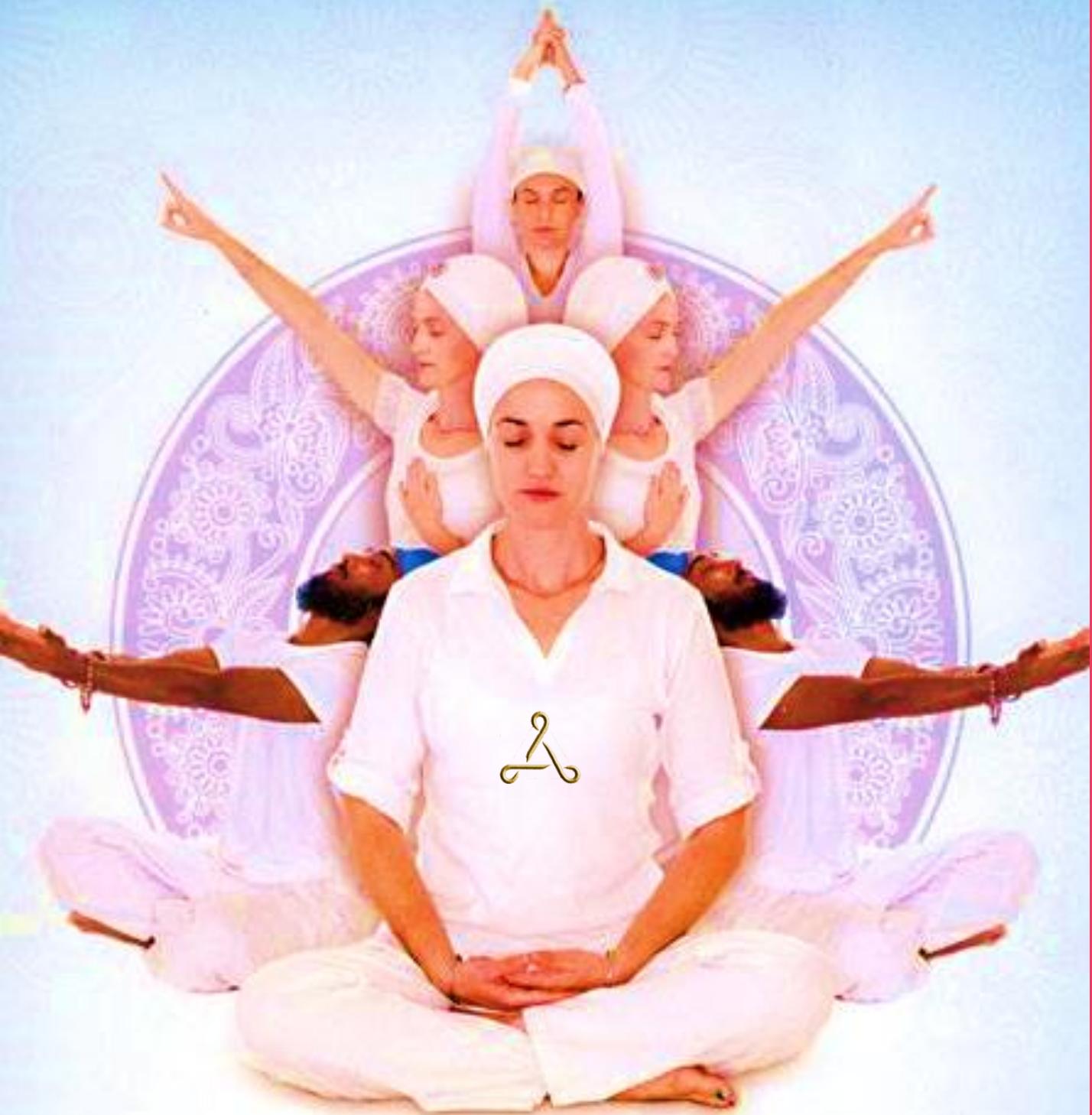
➤ **Hemos cumplido un ciclo de más de 20 años** formando alumnos en esta magnífica disciplina. Este nuevo curso, la escuela y la formación se renuevan, incorporando nuevos miembros a su equipo, nuevos soportes, tecnología on line, trabajos en grupo, seguimiento personal de las prácticas de los alumnos y, en general, un aire nuevo que aúna la profunda experiencia de sus fundadores con todas estas novedades pedagógicas y técnicas.

➤ **Además,** ofreceremos **talleres de profundización** y complemento en los siguientes temas: yoga para embarazadas, yoga para niños, yoga para tercera edad, aprendizaje del uso del gong en las clases, masaje yóguico, *Healing hands*.

➤ **Avagar** también está elaborando, en conjunto con otros formadores de AEKY, un módulo de adaptación a los requisitos BOE. ¡Pronto estará disponible!

# ¿Qué ofrece mos?





# contenidos:

- Programa
- Equipo de profesores
- Módulos complementarios
- Información básica

# PROGRAMA DE FORMACIÓN

(según estándares de KRI)



- **ORÍGENES E HISTORIA DEL YOGA**

- - Qué es yoga. Tipos de yoga. Las ocho ramas del yoga.
- Historia del yoga.
- Era de Acuario.
- Cadena Dorada.
- Maestro Espiritual.
- Patanjali y los Yoga Sutras



# TÉCNICAS PARA EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

## .Kriya en Kundalini Yoga.

-Asanas, mudras y bandhas. Estudio y práctica.

## .Forma y alineamiento para kriyas de kundalini yoga.

-La geometría en las posturas. El punto de ombligo.

-La importancia de la respiración y aplicación de bandhas.



## Respiración yóguica y pranayama.

-Frecuencia, beneficios, retenciones, tipos de pranayama. .

## Relajación.

-Su importancia, posturas y ejemplos de relajación.



## Sonido y mantra.

-Naad yoga. Silencio interno, anahat. Shabad Guru.

## .Mente y meditación.

-Características y funcionamiento de la mente.

- Técnicas y beneficios de la meditación.

## Sadhana, aradhana y prabhupati.

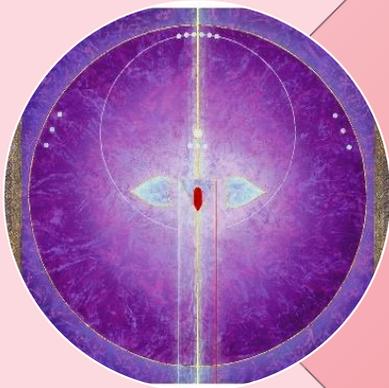
-Disciplina, Actitud y Maestría.





## PEDAGOGÍA DEL KUNDALINI YOGA

- Componentes de una clase de kundalini yoga.
- Guías para la enseñanza: precauciones y enfoques.
- El rol del profesor.



## FILOSOFÍA YÓGUICA.

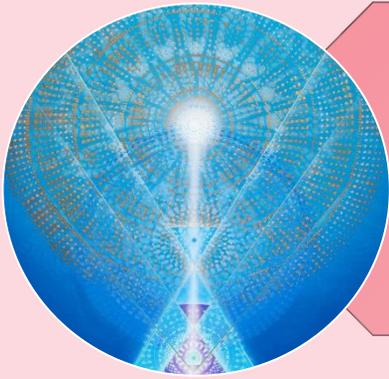
- Introducción. Ley cósmica de Manifestación y Ser.
- Gunas y Tatwas.
- Etapas en el desarrollo espiritual.



## ESTILO DE VIDA YÓGUICO. HUMANOLOGÍA

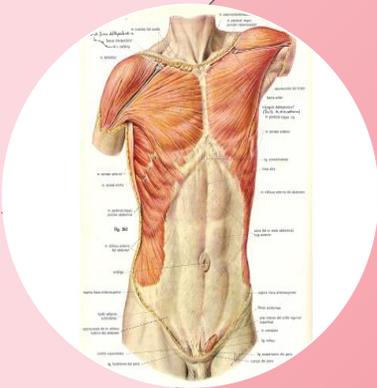
- Higiene, depuración, ishnaan (ciencia de la hidroterapia).
- Nutrición. Dieta lactovegetariana.
- Enseñanzas de Yogui Bhajan sobre los ciclos de la vida; la muerte; el hombre y la mujer; la comunicación; el concepto de éxito y otros.





## ANATOMÍA YÓGUICA

- Prana, vayus, nadis, kundalini y punto de ombligo.
- Chakras y 10 Cuerpos.



## ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA OCCIDENTAL

- Sistemas: circulatorio, linfático, respiratorio, digestivo, endocrino, nervioso, inmunológico, urogenital y músculo-esquelético.

- Nociones fundamentales de cada uno de ellos para enmarcar la práctica del yoga.



## TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN

- Perfeccionamiento de Asanas y alineamiento
- Meditación profunda
- Calentamientos y biomecánica básica



# FORMADORES

## (Aquarian Teachers Academy)

### DIRECTORES DE FORMACIÓN (Lead Trainers)



**AMRIT NAM**

(Ambrosio Espinosa)

Formador de profesores desde 1996 es miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA), órgano que reúne a los formadores reconocidos como tales por KRI (Kundalini Research Institute). Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga). Actualmente es Lead Trainer. Es, además, médico y osteópata.



**HARI AMRIT**

(Andrea Märten)

Formadora de profesores desde 1996, miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA), órgano que reúne a los formadores reconocidos como tales por KRI (Kundalini Research Institute). Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga). Actualmente es Lead Trainer. Es, además, psicóloga y terapeuta.



# PROFESORES



**AMARJIT KAUR**  
(Paloma Barrigüete)

A cargo del **perfeccionamiento de asanas y alineamiento**. Miembro de ATA en mentoring para ser formadora,

instructora de Kundalini Yoga por KRI, especializada en yoga para mujeres.

Formada en yoga terapéutico por AEYT. Es además, bióloga y educadora ambiental

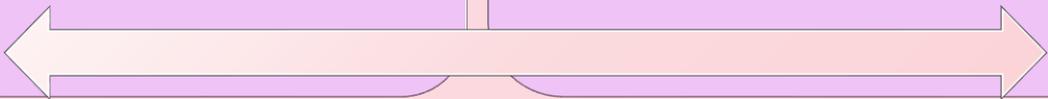


**JAI HARI KAUR SANDHAR**

Se encarga del módulo de **Mantra y sonido**.

Miembro de ATA, instructora de Kundalini Yoga titulada por KRI.

Formada además en NAAD YOGA, el yoga del sonido, con el Profesor Surinder Singh (Londres), profundizando en el sonido y la vibración como medio de sanación y expansión del Ser.



# TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN

Durante la formación, l@s alumn@s recibirán, además del temario habitual, la profundización en los siguientes temas, que son muy mimados en la formación de Avagar y persiguen la excelencia de sus alumnos en formación.



## PERFECCIONAMIENTO DE ASANAS Y ALINEAMIENTO

Se darán directrices para comprender tanto los asanas como el propio cuerpo durante la ejecución. Asana es entrar en la postura, ajustar, ser consciente de las estructuras implicadas, abrir el cuerpo guiado por la respiración. En definitiva, conciencia en la postura. Un mejor alineamiento y presencia permiten sacar el máximo partido al asana con todo el cuidado al cuerpo.



## MEDITACIÓN

En Avagar damos suma importancia a que el futuro profesor desarrolle una capacidad meditativa, capaz de reconocer en el silencio interno un espacio del Ser. De este modo, podrá relacionarse consigo mismo desde un espacio sin proposiciones ni forma. Los profesores con esta capacidad sostienen el espacio de la clase con maestría.

# TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN

## SONIDO Y MANTRA

El poder del Naad Yoga o yoga del sonido es uno de los puntales del Kundalini Yoga. Los mantras son patrones de vibración de una alta coherencia interna. En este taller se profundizará en el conocimiento del mantra, Shabd guru y su mejor recitación.



# MÓDULOS DE COMPLEMENTO

Con el fin de enriquecer la formación de nivel 1, ofrecemos una serie de talleres de complemento que aportarán al futuro profesor/a un bagaje de herramientas útiles para afrontar las demandas actuales del yoga. Estos módulos seguirán, en principio, el mismo esquema que la formación, un sábado completo y mañana del domingo, continuándose así de modo natural con la formación. Se certificará cada módulo realizado.

1. Kundalini Yoga para la mujer embarazada

2. Kundalini Yoga para mayores y dificultades de movilidad

3. El uso del gong en las clases de Kundalini Yoga

4. Masaje Yóguico Sanador, Healing Hands

5. Yoga para niños. Sistema Childplay Yoga



# KUNDALINI YOGA PARA LA MUJER EMBARAZADA



Cómo adaptar las sesiones de Kundalini Yoga al embarazo. Límites en la práctica. Ayudas específicas. Preparación para un parto consciente. Herramientas del Kundalini Yoga para afrontar parto y maternidad. Pranayamas.

Impartido por Harkirat Kaur (M<sup>a</sup> Jesús García)



Profesora de Kundalini Yoga, doula,  
musicoterapeuta,  
monitora de lactancia, facilitadora de  
canto prenatal.





## KUNDALINI YOGA PARA MAYORES Y DIFICULTADES DE MOVILIDAD

Contraindicaciones. Adaptación a silla. Grupos mixtos silla y suelo. Competencias del Kundalini Yoga para personas mayores. Cómo adaptar las kriyas de Kundalini Yoga a personas con dificultades de movilidad.

Impartido por Raghurai Singh



Miembro De ATA, formador de profesores de Kundalini Yoga, psicoterapeuta y especialista en adaptación de la práctica de yoga a personas con problemas de movilidad.



# EL USO DEL GONG EN LAS CLASES DE KUNDALINI YOGA

El gong es un elemento esencial en las clases de Kundalini yoga. En este módulo se aprenderán las nociones básicas del gong para acompañar las clases de yoga, su uso terapéutico y la sanación a través del sonido.

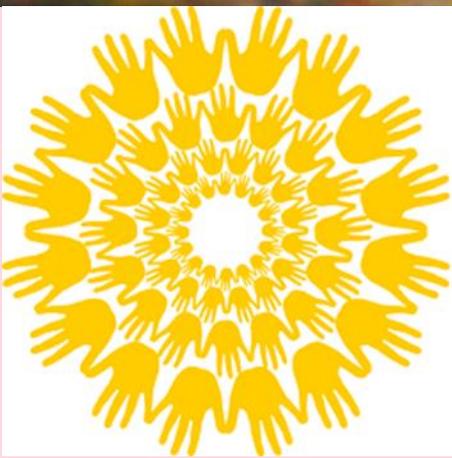
Impartido por Vikrampal Singh



Instructor de Kundalini Yoga titulado por KRI, Nivel I y II, especialista en el uso del Gong en KY por Don Conreaux, autor del libro “Gong meditaciones”

Es, además, licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales.





# Healing-Hands.es

## Masaje Yóguico Sanador

El Masaje Yóguico es una técnica milenaria para la recuperación de la salud física, mental y espiritual. Fue enseñado por Yogui Bhajan a sus estudiantes, en cursos denominados “Healing-Hands” y consta de numerosos tipos de tratamientos para ajustar las diferentes dimensiones del Ser: físico, mental, emocional y espiritual.

Impartido por Lakhmi Chand Singh



Miembro de ATA , formador asociado, instructor de Kundalini Yoga titulado por KRI, creador del sistema Hath de masaje y sanación basado en enseñanzas Healing Hands de Yogui Bhajan.



A colorful illustration of a child with short hair, wearing a purple long-sleeved shirt with a flower design and blue and yellow striped pants, sitting in a yoga pose (Padmasana) with arms raised. The child is positioned under a large tree with green leaves. In the background, there is a bright sun with rays, a small house on a hill, and a landscape with rolling hills and flowers.

Por  
Gurudass Kaur Khalsa

**CHILDPLAY  
YOGA  
PROGRAMA  
PARA NIÑOS**

Innovador programa de yoga para niños de 16 horas desarrollado por Gurudass Kaur que adapta las herramientas del Kundalini Yoga al desarrollo infantil. Busca el equilibrio mental, físico, emocional y espiritual de los niños, desarrollo de su autoestima, felicidad y equilibrio.

Impartido por Gurudass Kaur



Pionera del Kundalini Yoga, fue la primera profesora de esta disciplina que vino a España. ABS en Educación por la Universidad Massachusets. Profesora Montessori certificada. Creadora del programa Childplay Yoga para niños.



# INFORMACIÓN BÁSICA

## Condiciones

### Estructura

- 14 módulos en 12 meses, 2 online, resto presencial.
- De ellos, 2 son convivencias de 3 días (el precio se incrementa con el coste de alojamiento y comida)
- El horario será de 8.00 a 19.30 hs. los sábados y de 6.30 a 14 hs. los domingos.
- El alumno recibirá el libro oficial del curso, "El toque del maestro" así como material de estudio



### Lugares

AVAGAR

Madrid : Centro AVAGAR. Bravo Murillo 243, ent. Tel. 91 579 72 82 – [info@avagar.com](mailto:info@avagar.com)

Alicante: Centro OASIS. Pintor Cabrera,22. Tel.966351640 – [info@yogaoasis.es](mailto:info@yogaoasis.es)

Sevilla: Ysi Yoga, Calle Santísima Trinidad, 42B, (41808 Villanueva del Ariscal) - Tel. 615 83 12 03 -

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

[www.kundaliniyogaformacion.es](http://www.kundaliniyogaformacion.es)

### Requisitos para sacar el Certificado

Asociarse a AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga), pagando el importe de la cuota correspondiente a un año. La asociación tramitará el certificado. Como socios, los alumnos/as tendrán derecho a descuentos en Tantra Yoga Blanco, encuentros de AEKY y manuales.

- Pagar mensualmente los módulos aún si por algún motivo no se asistiera a algún módulo. Tener todos los módulos pagados es condición indispensable de KRI para poder presentarse al examen.
- Asistir a todos los intensivos. Si se faltara a alguno, se puede recuperar en otro curso.
- Durante toda la formación, el alumno/a debe asistir a clases regulares 2 días por semana. Llevar una plantilla apuntando cada clase, el profesor, fecha y firma del profesor.
- Asistir al menos a un Tantra Yoga Blanco.
- Hacer al menos una Sadhana de 40 días (puede ser una meditación mínima de 11 minutos, o un kriya o ambos), aunque se animará al alumno/a a realizar más de una.
- Hacer una dieta ayurvédica. Kitcheri, por ejemplo, de 40 días.
- Examen a fin de curso, que se compone de varias partes:
  - ❖ *examen que ha de responderse en casa, sirve como guía de estudios y que el alumno tendrá a disposición una vez finalizado el curso (se entrega antes del día del examen)*
  - ❖ *examen teórico de preguntas cortas*
  - ❖ *examen práctico breve de mantras y asanas.*
- Para presentarse al examen ha de haberse pagado el curso en su totalidad. Para recibir la carta de aprobado, ha de asistirse a todos los módulos.
- Elaborar un proyecto o trabajo final (Se entrega el día del examen)

