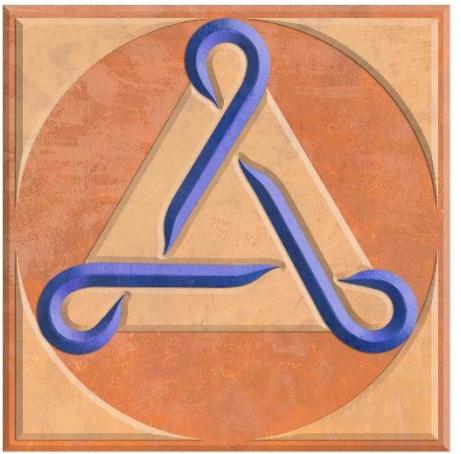


ENERO 2026

FORMACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES

Kundalini Yoga



AVAGAR



Sobre AVAGAR

Somos una escuela especializada en formación de Kundalini Yoga desde hace más de 28 años.

Desde 1997, cientos de alumnos se han formado con nosotros en el **Programa Internacional Aquarian Teacher que desarrolló KRI** (Kundalini Research Institute) para difundir las **enseñanzas de Yogui Bhajan**, quien trajo el Kundalini Yoga a Occidente.

Nuestra misión es formar verdaderos yoguis, conocedores tanto de la esencia del Yoga como de la práctica formal, a través de una **metodología profunda y en constante proceso de innovación pedagógica**.



PROGRAMA DE LA FORMACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

Según los estándares de KRI



1

ORÍGENES E HISTORIA DEL YOGA

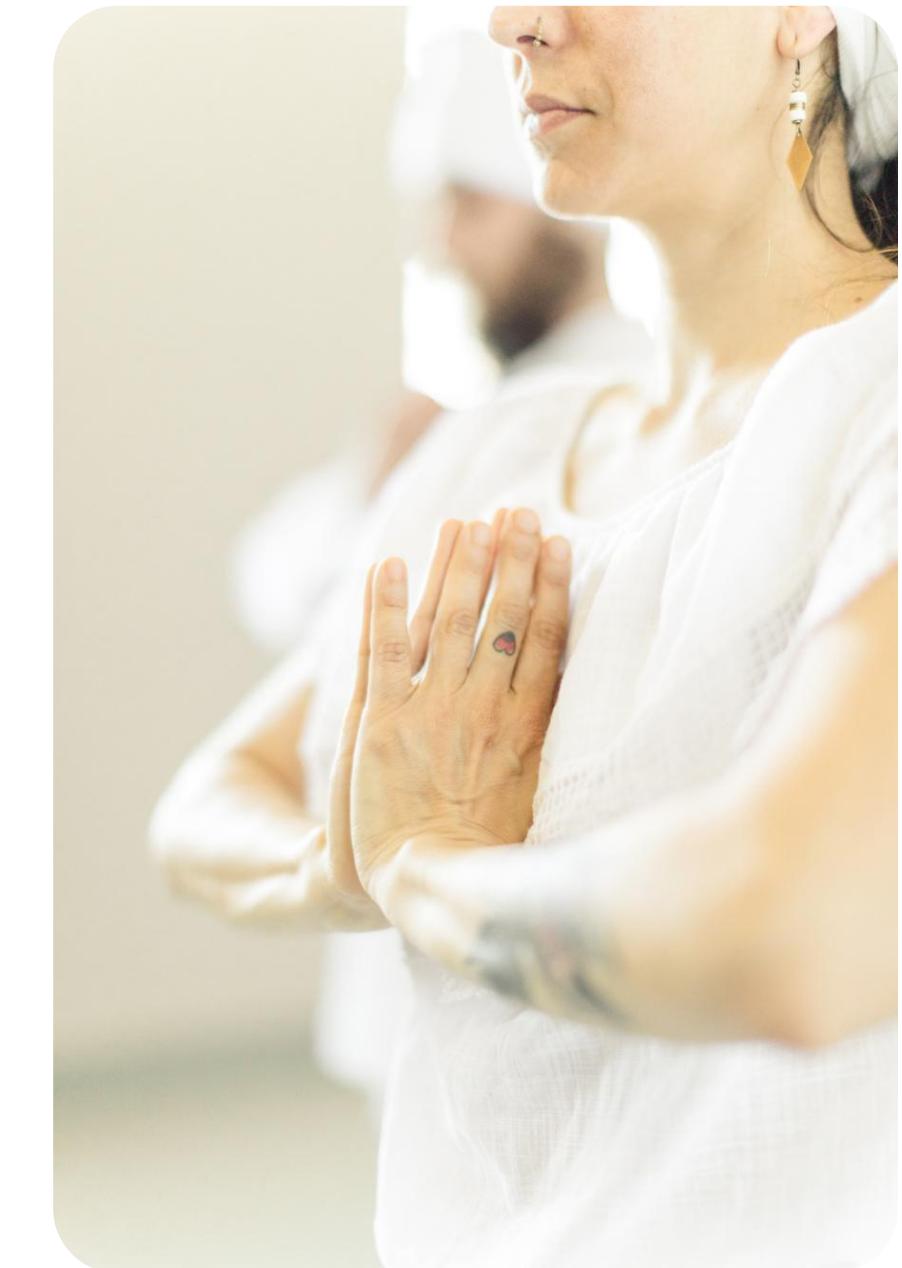
- **Qué es Yoga:** tipos y las 8 ramas del Yoga
- **Historia del Yoga**
- **Era de Acuario**
- **Cadena Dorada**
- **Maestro Espiritual**
- **Patanjali y los Yoga Sutras**



2

TÉCNICAS PARA EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA

- **Respiración yóguica y pranayama.** Frecuencia, beneficios, retenciones, tipos de pranayama.
- **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.
- **Relajación.** Su importancia, posturas y ejemplos.



TÉCNICAS PARA EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA

- **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.



3

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA 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.

4

ANATOMÍA YÓGUICA

- Prana, vayus, nadis, kundalini y punto de ombligo.
- **Chakras** y cuerpos espirituales.



5

PEDAGOGÍA DEL KUNDALINI YOGA

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

6

FILOSOFÍA YÓGUICA

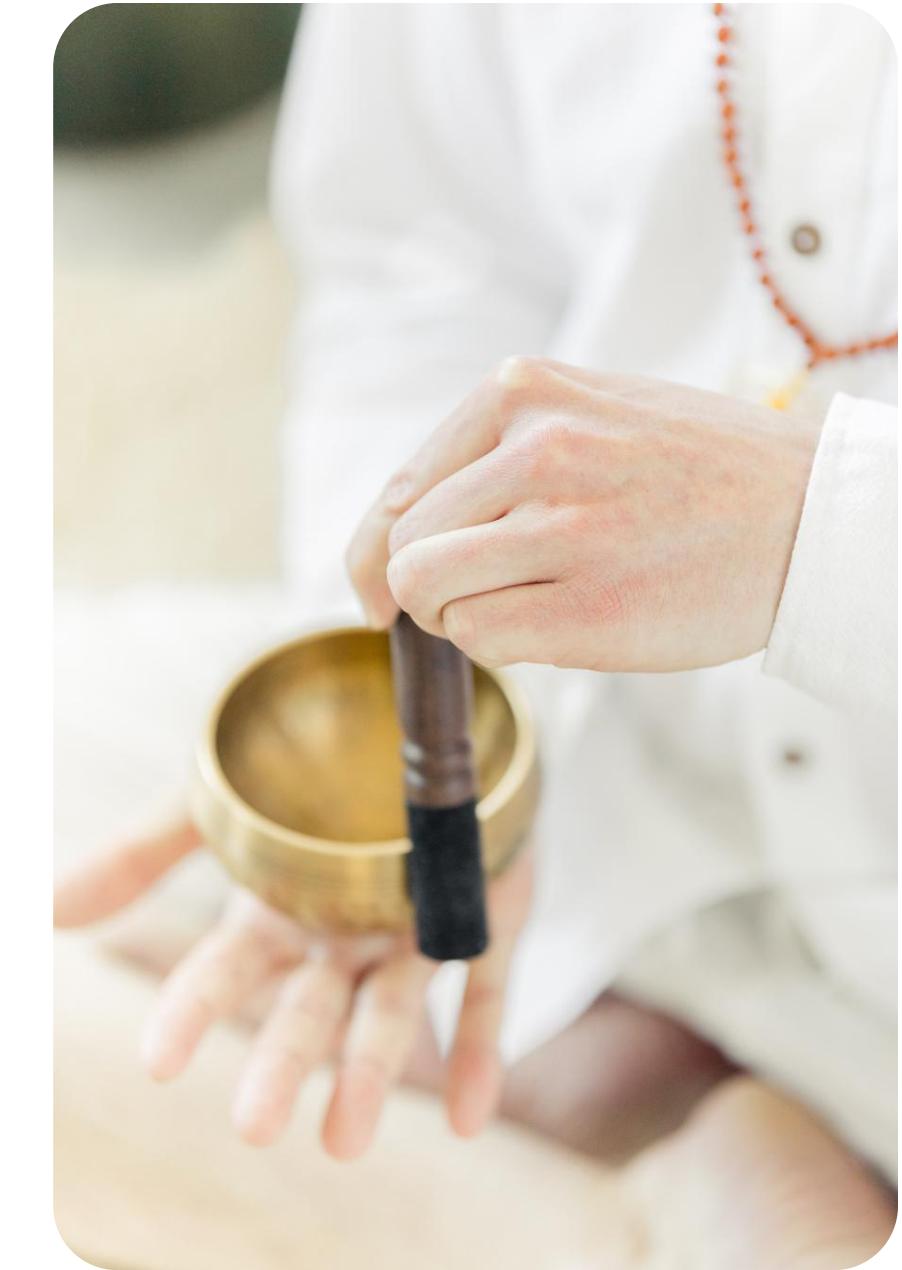
- Introducción. **Ley cósmica de Manifestación y Ser**
- **Gunas y Tatwas**
- **Etapas en el desarrollo espiritual**



7

ESTILO DE VIDA YÓGICO

- **Higiene, depuración, ishnaan** (ciencia de la hidroterapia)
- **Nutrición.** Dieta yóguica lacto-vegetariana.



8

HUMANOLOGÍA

- **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.



PROFESORES DE LA FORMACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

Certificados por KRI





Hari Amrit Kaur

Andrea Märtens

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



Amrit Nam Singh

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. Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga). Actualmente es Lead Trainer. Es, además, médico y osteópata.



Jai Hari Kaur

Miembro de ATA, **instructora de Kundalini Yoga por KRI, formada en NAAD YOGA**, el yoga del sonido, profundizando en el sonido y la vibración como medio de sanación y expansión del Ser. Autora del libro “Tu luna infinita”



Amarjit Kaur

Paloma Barriguete

A cargo del perfeccionamiento de asanas y alineamiento. Miembro de ATA, instructora de Kundalini Yoga por KRI, especializada en yoga para mujeres. Formada en yoga terapéutico por AETY. Es además, bióloga y educadora ambiental.



INFORMACIÓN PRÁCTICA DE LA FORMACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

Certificada por KRI





Estructura

- **10 fines de semana intensivos: 9 Presenciales + 1 Online**, repartidos en 1 fin de semana al mes
- **2 convivencias de 3 días**
- **Horario intensivos** : sábado de 8 a 19h y domingo de 6:30 a 14h.



Inversión



- **Reserva de plaza**: 200€
- **Fines de semana intensivos**: 160€ al mes
- **Retiros de 3 días**: 320€ + el precio de la pensión completa
- **Material de estudio** y libro oficial KRI: incluido en el precio

INVERSIÓN TOTAL: 2.440€ | CON DESCUENTO PAGO ÚNICO: 2.240€



Lugares y fechas

Los fines de semana presenciales tendrán lugar en Madrid - Escuela Avagar
Las convivencias de 3 días tendrán lugar en la naturaleza

- **Enero 24 y 25**
- **Febrero 14 y 15**
- **Marzo 14 y 15**
- **Abril 11 y 12**
- **Mayo 9 y 10**
- **RETIRO: Junio 12, 13 y 14**
- **Julio 11 y 12**
- **ONLINE: Agosto 15, 16**
- **septiembre 12 y 13**
- **Octubre 10, 11**
- **Noviembre 14, 15**
- **RETIRO: Diciembre 11, 12 y 13**

REQUISITOS PARA

certificarse

- **Asociarse a AEKY** (Asociación Española de Kundalini Yoga), pagando la cuota correspondiente a un año. La asociación tratará el certificado. Como socios, los alumnos/as tendrán derecho a descuentos en Tantra Yoga Blanco, encuentros de AEKY y manuales.
- **Pagar mensualmente todos los módulos**, aún si por algún motivo no se asistiera a alguno. Tener todos los módulos pagados es condición indispensable de KRI para poder presentarse al examen.
- **Asistir a todos los intensivos.** Si se falta a alguno, se puede recuperar en otro curso.
- Durante toda la formación, el alumno/a debe **asistir a clases regulares 2 días por semana**, y anotar en una plantilla cada clase, el profesor, fecha y firma del profesor.

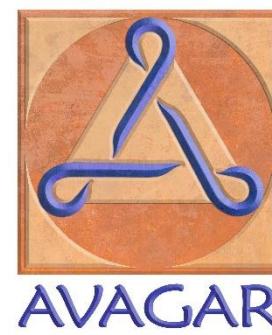
REQUISITOS PARA

certificarse

- Asistir al menos a **un Tantra Yoga Blanco o una experiencia de meditación intensive (jappa)**
- **Hacer al menos una Sadhana de 40 días** (puede ser una meditación mínima de 11 minutos, o un kriya o ambos), aunque se animará a realizar más de una.
- **Hacer una dieta ayurvédica.** Kitcheri, por ejemplo, de 40 días.
- **Superar el examen de 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
 - Examen teórico de preguntas cortas
 - Examen práctico breve de mantras y asanas
- **Elaborar un proyecto o trabajo final**



Organiza



AVAGAR

Información e inscripciones

info@avagar.com / 676 880430 o 91 5797282