



FORMACIÓN DE PROFESORES KUNDALINI YOGA KRI NIVEL II

ESTRÉS Y VITALIDAD

15, 16, 17 de mayo

5, 6, 7 de junio



HARI AMRIT KAUR

Andrea Märtens



SAT HARI KAUR



AMRIT NAM SINGH

Ambrosio Espinosa

AVAGAR PRESENTA VITALIDAD Y ESTRÉS

A lo largo de tres fines de semana cultivaremos la habilidad para reconocer, transformar y equilibrar el estrés en ti y en tu ambiente al potenciar su polaridad: la relajación consciente. Este curso es una oportunidad para estudiar de cerca cómo reaccionas y lidias con el estrés y cómo obtener maestría sobre tu vitalidad interior. Te permitirá:

- Construir el núcleo de tu vitalidad interna: resistencia mental y claridad espiritual.
- Identificar tu personalidad de estrés.
- Comprender qué es el estrés crónico, su proceso, efectos e inconvenientes.
- Identificaremos estrategias para lidiar con el estrés, mitigar sus efectos nocivos y cultivar una relajación consciente.

FORMADORES:

- **Amrit Nam Singh** (Ambrosio Espinosa). Médico y osteópata; formador de profesores de Kundalini Yoga miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA) de KRI (Kundalini Research Institute). Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga).
- **Hari Amrit Kaur** (Andrea Märten). Psicóloga; formadora de profesores de Kundalini Yoga miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA) de KRI (Kundalini Research Institute). Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga).
- **Sat Hari Kaur**. Formadora de Kundalini Yoga pionera en España. Dirige el Centro Anandpur de Barcelona, especializado en formación de Kundalini Yoga y Sat Nam Rasayan.

HORARIOS:

- 1º Fin de semana 15, 16, 17 mayo: viernes y sábado 7- 19 hs (Incluimos Sadhana); domingo 9.30-19 hs.

- 2º Fin de semana, 5, 6, 7 junio: Viernes de 17-21hs; sábado y domingo de 7-21hs.

PRECIO: Matrícula: 100 euros
Cada fin de semana: 200 euros

Se entregará el material oficial de KRI para este curso: Manual del estudiante y guía de estudio, 4 videos de Yogui Bhajan subtítulos en castellano.

Reserva tu plaza pagando la matrícula y enviando mail: info@avagar.com. 91 1868175