



TEMARIO

FORMACIÓN INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

MAESTRO ACUARIANO NIVEL I

Menorca 2020/2021

Temario 9 módulos

MÓDULO 1: 16, 17 y 18 OCTUBRE 2020 Presencial

Introducción. Requisitos para la certificación.

Capítulo 8 Pranayama.

Capítulo 9 Kriya y bandha

Capítulo 12 Sadhana.

Capítulo 28 Forma y alineación.

MÓDULO 2: 13, 14 y 15 NOVIEMBRE Presencial

Capítulo 1 La era de acuario, los cinco sutras, sistema autosensorial, los siete pasos.

Capítulo 27 Posturas.

Capítulo 23 Estructura de una clase.

Asignar Kriyas.

MÓDULO 3: 18, 19 y 20 DICIEMBRE Online

Capítulo 2 ¿Qué es el yoga?

Capítulo 3 Las variedades del yoga.

Capítulo 5 Kundalini Yoga y Sikh Dharma.

Capítulo 6 Cadena dorada y Maestro espiritual.

Charla Yogi Bhajan: *Cadena Dorada de Maestros.*

YOGA 337

SADHANA sábado 339 con 336 de calentamiento

SADHANA domingo 343

MÓDULO 4: 8, 9 y 10 ENERO 2021 Online

Capítulo 4: Historia del Yoga.

Capítulo 10 Relajación.

Capítulo 24 Responsabilidades fuera de clase.

Video Yogi Bhajan – miedos.

Capítulo 1: Yoga Sutras de Patanjali.

YOGA 366, 389

SADHANA sábado 377

SADHANA domingo 346

MÓDULO 5: 5, 6 y 7 FEBRERO Online

Capítulo 7 Sonido y mantra.

Capítulo 11 Mente y Meditación.

Capítulo 22 Código ético.

Explicar los trabajos y sadhana de 40 días.

Capítulo 2: Yoga Sutras de Patanjali.

YOGA 345, 412

SADHANA sábado 354

SADHANA domingo 352

MÓDULO 6: 5, 6 y 7 MARZO Online

Capítulo 17 Filosofía yóguica.

Capítulo 19 Humanología.

Video Yogi Bhajan.

Charla Yogi Bhajan: *Proyectando como un Maestro.*

Capítulo 3: Yoga Sutras de Patanjali.

YOGA 349, 390

SADHANA sábado 368

SADHANA domingo 359

MÓDULO 7: 16, 17 y 18 ABRIL Presencial

Capítulo 18 Desarrollo del Camino Espiritual.

ANATOMIA SUTIL:

Capítulo 14 Prana, vayus.

Capítulo 15 Chakras.

Capítulo 16 Los 10 cuerpos espirituales.

Los 5 Koshas.

Capítulo 4: Yoga Sutras de Patanjali.

YOGA 357, 413

SADHANA sábado 374

SADHANA domingo 373

MÓDULO 8: 14, 15 y 16 MAYO Presencial

Capítulo 13 Anatomía Occidental.

Capítulo 20 Estilo de vida yóguico

Capítulo 25 Desafíos de enseñar KY.

YOGA 360, 394

SADHANA sábado 380

SADHANA domingo 379

MÓDULO 9: 18, 19 y 20 JUNIO Presencial y Convivencia en AKHÁRA.

Capítulo 21 Alimentación yóguica.

Capítulo 26 Recursos.

Comentarios en grupo.

Evaluación, examen verbal y práctico.

YOGA 362, 418

SADHANA sábado 371

SADHANA domingo 375

secretaria@yogakundalini.com

Tel: 689 029 336

www.yogakundalini.com

 [YogaKundalini.com](https://www.facebook.com/YogaKundalini.com)