

# Formación Internacional KUNDALINI YOGA

Formación de Profesores/as **Nivel I**

## MALLORCA

Enero - Octubre 2023

*"Uno no puede comprender lo Divino a través de la razón, aún incluso si razonara durante siglos."*

**Guru Nanak**



CERTIFICADO  
INTERNACIONAL





“Realizar la formación de profesores nos ayuda a dejar atrás el concepto de Yoga como algo que es practicado y nos lleva a una transformación integral de nuestra vida. De practicantes de Yoga a volverse yogis/yoginis. Así, no se trata de cuantas meditaciones hacemos, si no de cuan estable es nuestro estado meditativo, hasta que se vuelve una parte inseparable de lo que somos y de cómo nos sentimos”.

**Ardaas Singh - Formador Líder**

## Profesor/a de la Era de Acuario Kundalini Yoga - Nivel 1

---

La Formación de Profesores/as está diseñada para todas aquellas personas practicantes de Kundalini Yoga o sin experiencia previa que quieran profundizar en la relación con esta enseñanza milenaria sin distinción de creencias, origen o identidad. La ciencia del Kundalini Yoga no consiste únicamente en una serie de posturas y meditaciones tal como se realiza en las clases, abarca mucho más.

Se basa en el principio fundamental de la organización 3HO (Happy, Healthy, Holy), de que la Felicidad es un derecho de nacimiento. 3HO fue fundada por Yogui Bhajan, maestro de Kundalini Yoga, llegó a Estados Unidos en 1969 para transmitir los conocimientos, hasta entonces secretos, de la tecnología del Kundalini Yoga, el Yoga de la Conciencia.

Certificada a nivel internacional por KRI (Kundalini Research Institute) y AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga).

## Objetivos de la formación

---

- Aprender los principios más básicos para darle un sentido espiritual a tu vida, permaneciendo en el mundo, con tu trabajo y tu familia.
- Comenzar a integrar los hábitos y estilo de vida que te ayudarán a mantener el espíritu elevado en cualquier circunstancia.
- Responder la llamada de tu alma, a manifestar plenamente tu potencial y dirigir tu vida hacia tu destino.
- Desarrollar tus capacidades como profesor/a de Kundalini Yoga y compartir con otros el regalo de las enseñanzas.



# Contenido

---

La formación consiste en 8 sesiones complementadas con 6 días de retiro. El programa está diseñado para profundizar en tu experiencia de las enseñanzas de forma gradual, al mismo tiempo tendrás la oportunidad de enseñar desde el principio e ir madurando como profesor a lo largo del curso.

La formación se iniciará el 21 de enero de 2023. El horario de cada fin de semana será de 9:00h a 18:00h con la posibilidad de asistir a la Sadhana de la Era de Acuario de 5:30h a 8:00h.

## Programa

---

### SESIÓN 1:

#### Orígenes del Yoga, Tipos de Yoga, el Linaje y Convirtiéndonos en Profesores 21 y 22 de enero con Seva Kaur

- ¿Qué es el Yoga? Sus orígenes y su historia. Baba Sri Chand, Guru Ramdas, Shakti/Bhakti, Yogui Bhajan.
- **Tipos de Yoga:** Tradicionales y modernos. Kundalini Yoga como el yoga madre. El Dharma viviendo en familia.
- **Cadena Dorada:** Adi mantra y estructura básica de una clase.
- **Código Ético:** Código Professional y las 16 Caras del Profesor. Siete pasos hacia la felicidad.

### SESIÓN 2:

#### Shabad, Mantra y Sadhana 18 y 19 de febrero con Seva Kaur

- La Tecnología Quántica del Shabd Guru.
- Las 4 yugas. Kali Yuga y Naam como el yoga supremo de Kali Yuga.
- La naturaleza de la era en la que vivimos. La transición gris entre las Eras de Piscis y Acuario.
- Los cambios y desafíos de los tiempos, y lo que se necesita.
- **Ser humano Sensorial:** El cuerpo como sistema de comunicación.
- **Mantra:** sus significados, efectos y cómo cantar los mantras de Kundalini Yoga.
- **Sadhana:** La importancia y el valor de la disciplina diaria del ejercicio y la meditación. Cómo iniciar la práctica de la sadhana de forma lenta pero constante.



## SESIÓN 3:

### El Mapa - Anatomía Occidental y yóguica

18 y 19 de marzo con Seva Kaur

- **Anatomía Occidental:** Los sistemas del cuerpo y órganos específicos. Cómo afecta el estrés y el estilo de vida y cómo ayuda el yoga y la dieta.
- **Adicción y cómo ayuda el yoga:** Precauciones y trampas. Poder/dinero/sexo.
- **El proceso del yoga:** El concepto de energía - rejuvenecimiento / equilibrio / eliminación [G.O.D.]
- **Anatomía Yóguica:** Gunas, Tattwas, Chakras, Nadis, Vayus, prana y apana.
- **El camino de la Kundalini y las 3 cerraduras / bandhas.**

## EXPERIENCIA ASHRAM:

del 4 al 9 de abril con Ardaas Singh

### Respirando y Viviendo

- **Pranayama:** Cuerpo - respiración - cerebro - consciencia.
- **El qué, cómo, y por qué del respirar.** Su naturaleza, importancia, variaciones y efectos.
- **Estilo de vida yóguico:** Guías, sabiduría y pistas para todos los aspectos de la vida. Cómo despertar, hidroterapia, dieta, horas del día, obteniendo el mejor sueño.
- **Adicción:** Cómo el estilo de vida yóguico ayuda.
- **Relajación:** Su importancia, diferentes técnicas.

### La tecnología de los Tiempos; Posturas

- **Kriyas:** Concepto y práctica.
- **Asana:** Ángulos, triángulos, ritmo. Los efectos / beneficios / precauciones. Incluido shivasana.

### Dharma Sikh, Karam Kriya y Meditación

- Los Diez Cuerpos Espirituales y La Ciencia Aplicada de la Numerología Espiritual. (Karam Kriya).
- KY y el Dharma Sikh: Diferencias y similitudes.
- Viviendo en comunidad, modelo para el futuro.
- Día de Meditación

## SESIÓN 4:

### Mente y Meditación

6 y 7 de mayo con Nam Hari

- **Las técnicas, tipos, efectos** con el tiempo (minutos y días), etapas.
- **Gong, mala, mantra, comunicación celestial, mudras, oración, satnam rasayan.**
- **Tratakam** y punto de enfoque. **Tantra:** negro, rojo y blanco.
- Breve esbozo de **4 brazos del Ashtanga Yoga de Patanjali:** Pratyahar, Dharana, Dhyana, Samadhi.
- **Las 3 mentes:** entrenando la mente.



## SESIÓN 5:

### Humanología

3 y 4 de junio con Ardaas Singh

- Somos espíritus que estamos aquí para tener una Experiencia Humana.
- **El Ser Humano Posible:** la elección del alma, el camino del alma.
- **Embarazo:** 120 días, nacimiento – 40 días. El papel de la madre y padre.
- **Siendo hombre/mujer:** creciendo, Puntos Lunares, Ciclos Vitales, Meditaciones para Hombres / Mujeres.
- **Relaciones:** el yoga más elevado. Kriyas de Venus. Consejos para la comunicación.

## SESIÓN 6:

### Roles y Responsabilidades, la Clase y el Profesor

8 y 9 de julio con Ravijit Kaur

- Dentro y Fuera del entorno de la clase.
- **El Arte de ser un estudiante:** Obedece, sirve, ama, llega a la excelencia. 5 pasos a la sabiduría, los 4 errores.
- **La naturaleza y el arte de un profesor:** Pincha, provoca, confronta para elevar. Las 2 leyes – entrega y sustento. El juramento del Profesor. Las 16 Caras. Código ético.
- Enseñando en diferentes espacios, a diferentes niveles y diferentes grupos. Antes, durante y después de la clase.
- Mensaje, anunciarlo y los medios. Preparándote a ti mismo, preparando la clase. Cómo manejar el tiempo, el espacio, el ambiente y la gente.
- Administración, Gurudakshina y prosperidad.

## SESIÓN 7:

### Filosofía Yóguica, La Muerte y el Proceso de Muerte

9 y 10 de septiembre con Ardaas Singh

- **Filosofía:** Puntos y conceptos clave en la Filosofía Yóguica. Los Sutras de Patañjali. La importancia de la concentración. Yamas y Niyamas en detalle. De Pranayama a Samadhi. El ciclo de manifestación la escalera de lo sutil.
- **La Muerte y su Proceso:** Qué ocurre cuando morimos y tras la muerte. Las etapas, las dificultades, la oportunidad y la tecnología. Muerto/Liberado en Vida.



## SESIÓN 8:

### Completando y Avanzando

7 y 8 de Octubre con Lakhmeet Singh

- Recursos para el profesor.
- Preguntas y Respuestas. Preparación para el examen.
- Comprobación personal. Mejorando las habilidades de enseñanza. Profundizando en el feedback de los prácticos. Eres un profesor por tus palabras.
- Examen.

## Requisitos para obtener el certificado

---

- Atender a todas las clases de la formación - mínimo 180 horas de instrucción.
- Finalizar de forma satisfactoria el examen de preguntas.
- Completar 20 clases de Kundalini Yoga durante o después de la formación. (Cada clase tiene que ser de al menos 1 hora y debe ser enseñada por un instructor certificado por KRI).
- Realizar satisfactoriamente la práctica como estudiante.
- Entregar el diseño curricular de 2 cursos de Kundalini Yoga.
- Completar 40 días de yoga/meditación (mínimo 31 minutos diarios).
- Participar al menos a 5 Sadhanas Acuarianas completas (2h y media cada una).
- Un día intensivo de meditación en grupo (Incluido en la Experiencia Ashram).
- Leer, entender y firmar el Código Ético y Profesional Estándar del Profesor de Kundalini Yoga.

## Coste de la formación

---

**Total:** 2.280€ (matrícula + curso completo + Retiro de 6 días con alojamiento incluido).

**Modalidades de pago:**

- a) Pago único: 2.200€ (80€ de descuento del precio total).
- b) Matrícula 200€ + 8 pagos mensuales de 200€ + Retiro 480€

**Financiación:** Consulta con la organización. Cada circunstancia es única y tu participación nos importa.

**Política de cancelación:** Después de matricularte tienes 14 días para reconsiderar y cancelar tu inscripción, recibirás el reembolso de la matrícula. La cancelación después de 14 días significa que la cuota de matrícula no es reembolsable.

**Política de Igualdad de Oportunidades:** Para formalizar la inscripción es necesario realizar una breve entrevista previa con Lakhmeet Singh, organizador de la formación. En cumplimiento de la política de no discriminación por motivos de género, orientación sexual, religión, edad o etnia, Lakhmeet Singh se reserva el derecho de rechazar la continuación del curso al/la participante que presente un comportamiento inapropiado o discriminatorio.

## Formadoras i formadores

---



**Ardaas Singh**, líder de la formación, comenzó su carrera como músico, profesor de universidad e investigador. Ha obtenido un Doctorado en Ingeniería, pero actualmente su vida está totalmente dedicada a las enseñanzas espirituales: es formador de consultores de Karam Kriya, formador de profesores de Kundalini Yoga de niveles 1 y 2, terapeuta de Sat Nam Rasayan y Mantra Yogui. Inició sus estudios de Yoga en Escocia, y se formó como instructor internacional de Kundalini Yoga en la Hacienda de Guru Ram Das en Nuevo Méjico, Estados Unidos. Ha profundizado sus estudios de Mantra Yoga en Francia e India bajo las enseñanzas de Muz Murray y viajado por toda Europa recibiendo las enseñanzas de Karam Kriya directamente de su maestro espiritual Shiv Charan Singh.



**Seva Kaur** es Profesora y Consultante de Karam Kriya Numerología así como Formadora de Profesores de Kundalini Yoga durante las últimas dos décadas. Licenciada en Ciencias de la Comunicación, diplomada en música, piano y psicógrafa en todas sus especialidades legales y terapéuticas. Trabajó durante 10 años como Creativa Publicitaria, y en paralelo se formó como terapeuta PNL, Estudiante de P. Yogananda, Sanadora Sat Nam Rasayan y tercer grado de Reiki. En el año 2000 fue a Londres a vivir. Conoció a su maestro espiritual Shiv Charan Singh, desde entonces se dedica a la enseñanza de todo lo recibido e integrado durante este tiempo, en España y resto de Europa. Organiza eventos como Formaciones, Retiros, Viajes de Yoga al Desierto, Círculos de Mujeres, Kirtan, Conciertos de mantras, y Consultas Personales de Karam Kriya.



**Nam Hari Kaur** es de León y actualmente vive en la Sierra de Mariola en Valencia con Atma Dharam Singh. Es formadora de profesorado de Kundalini Yoga, 21 estadíos de Meditación, Formadora del Viaje de la Madre, Formadora de Karam Kriya, Creadora de Formaciones de Yoga Infantil y Reflexología Yóguica y Facilitadora de Red Tent (Tienda Roja).



**Ravijit Kaur** es estudiante y formadora asociada de Kundalini Yoga y formadora de Karam Kriya. Estudia con Shiv Charan Singh desde el 2008 y es sobre todo gracias a él que redescubrió las palabras y el camino del Sikh Dharma. Inspirada por el Japji de Guru Nanak, tradujo el texto original al italiano. Su carrera académica tuvo lugar en Bolonia, donde obtuvo una primera licenciatura en antropología cultural con una tesis sobre las religiones del mundo clásico y una segunda licenciatura centrada en las filosofías orientales. Es cofundadora de Nabhi - Centro de la Tierra, un centro dedicado a la práctica, el estudio y la promoción de las disciplinas de la conciencia y la expresión artística, con el objetivo de ofrecer un espacio de crecimiento y diálogo entre lo humano, la naturaleza y el espíritu.

## Organización y contacto

---



**Lakhmeet Singh**, organizador de la Formación Internacional de Kundalini Yoga. Formado como Profesor de Kundalini Yoga iniciado en el Nivel II. Tiene más de 10 años de experiencia en meditación Vipassana, formado en El Camino del Gong con Vikrampal Singh, en Lectura de Aura en Inkiri Piracanga (Brasil), es un Terapeuta Capacitado en LNT®, y está cursando la formación en Terapia Corporal Integrativa.

Para inscripciones o consultas contacta a:  
Teléfono/Whatsapp: 679 77 53 42  
E-mail: lakhmeetsingh8@gmail.com

## Localización

---

Los fines de semana tendrán lugar en:

**DHARMA YOGA STUDIO**  
Carrer d'Ametller, 1  
Son Verí Nou. Mallorca.



Retiro de 6 días:  
(experiencia ashram)

**Son Dragó**  
Sant Joan,  
Mallorca.