



TEMARIO

FORMACIÓN INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

MAESTRO ACUARIANO NIVEL I

Barcelona 2018/2019

Temario 14 módulos

MÓDULO 1: 20 y 21 OCTUBRE 2018

Introducción. Requisitos para la certificación.

Capítulo 2 ¿Qué es el yoga?.

Capítulo 8 Pranayama.

Capítulo 12 Sadhana.

MÓDULO 2: 24 y 25 NOVIEMBRE

Capítulo 9 Kriya y bandha.

Capítulo 27 Posturas.

Capítulo 28 Forma y alineación.

MÓDULO 3: 1 y 2 DICIEMBRE

Terminar Capt 27 Posturas.

Capítulo 23 Estructura de una clase.

Asignar Kriyas.

MÓDULO 4: 12 y 13 ENERO 2019

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

Capítulo 3 Las variedades del yoga.

Adaptaciones posturas.

YOGA 337

SADHANA 339 con 336 de calentamiento

MÓDULO 5: 9 y 10 FEBRERO

Capítulo 5 Kundalini Yoga y Sikh Dharma.

Capítulo 6 Cadena dorada y Maestro espiritual.

Charla Yogi Bhajan: *Cadena Dorada de Maestros.*

Adaptaciones posturas.

YOGA 366, 389

SADHANA 343

MÓDULO 6: 9 y 10 MARZO

Capítulo 10 Relajación.

Capítulo 7 Sonido y mantra.

Capítulo 24 Responsabilidades fuera de clase.

Nombres de posturas.

YOGA 345, 412

SADHANA 346

MÓDULO 7: 13 y 14 ABRIL

Capítulo 13 Anatomía Occidental.

Video Yogi Bhajan – miedos.

Cómo se construyen posturas.

YOGA 355, 393

SADHANA 354

MÓDULO 8: MAYO -fecha por determinar-

Capítulo 4 hasta pagina 44, Historia de KY.

Capítulo 22 Código ético.

Explicar los trabajos y sadhana de 40 días.

Nombres de posturas.

YOGA 349, 390

SADHANA 352

MÓDULO 9: JUNIO -fecha por determinar-

Capítulo 11 Mente y Meditación.

Capítulo 4 desde pagina 44.

Capítulo 1: Yoga Sutras de Pantanjali.

Cómo se construyen posturas.

YOGA 357, 413

SADHANA 359

MÓDULO 10: JULIO -fecha por determinar- (convivencia Guadalajara, en la finca Akhára)

Capítulo 20 Estilo de vida yóguico

Capítulo 21 Alimentación yóguica.

Como se construyen posturas.

MÓDULO 11: SEPTIEMBRE -fecha por determinar-

Capítulo 17 Filosofía yóguica.

Capítulo 18 Desarrollo del Camino Espiritual.

Capítulo 2: Yoga Sutras de Pantanjali.

Charla Yogi Bhajan: *Proyectando como un Maestro.*

YOGA 369, 396

SADHANA 368

MÓDULO 12: OCTUBRE -fecha por determinar-

ANATOMIA SUTIL:

Capítulo 14 Prana, vayus.

Capítulo 15 Chakras.

Capítulo 16 Los 10 cuerpos espirituales.

Los 5 Koshas.

Capítulo 3: Yoga Sutras de Pantanjali.

YOGA 371, 422

SADHANA 373

MÓDULO 13: NOVIEMBRE -fecha por determinar-

Capítulo 19 Humanología.

Video Yogi Bhajan.

Capítulo 4: Yoga Sutras de Pantanjali.

YOGA 375, 424

SADHANA 374

MÓDULO 14: DICIEMBRE -fecha por determinar-

Capítulo 25 Desafíos de enseñar KY.

Capítulo 26 Recursos.

Comentarios en grupo.

Evaluación, examen verbal y práctico.

YOGA 350, 395

SADHANA 379

secretaria@yogakundalini.com

Tel: 689 029 336

www.yogakundalini.com

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