



### Kartar Singh Khalsa

Director de la Escuela Internacional Golden Temple con más de 30 años de experiencia en el Yoga. Discípulo directo del Maestro Yogui Bhajan, con quien estudió en India, USA, Francia, Italia y España.

Lead Trainer del Curso de Formación de Profesores de Yoga Kundalini reconocido por KRI (Kundalini Research Institute) e IKYTA, únicas asociaciones licenciadas por Yogui Bhajan. Miles de alumnos han sido certificados y están impartiendo clases en todo el mundo.

### Yoga Kundalini

El Yoga es una ciencia milenaria con orígenes en la India antigua que integra conocimientos y técnicas para el bienestar del ser humano.

El Yoga Kundalini según Yogui Bhajan es un compendio de enseñanzas para estar más sano, feliz y espiritual. Su práctica está compuesta esencialmente de kriyas –series de ejercicios con posturas, respiraciones, cerraduras y mantras-. En una clase se incorpora la relajación profunda y la meditación.



ESCUELA INTERNACIONAL DE FORMACIÓN  
Calle Alcolea 108, 2º 2ª  
08014 Barcelona  
tel. 934 914 536  
escuela@yogakundalini.net

[www.YogaKundalini.net](http://www.YogaKundalini.net)

**Centre organitzador a Andorra,  
per informació i reserves:**



**CENTRE MOSAIC**  
Av. Meritxell, 99 2on 2ª  
AD500 Andorra la Vella  
Tel. (00376) 82 90 60  
[info@centremosaic.com](mailto:info@centremosaic.com)  
[www.centremosaic.com](http://www.centremosaic.com)

# YOGA KUNDALINI CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Según las Enseñanzas e instituciones  
originales de Yogui Bhajan



**CENTRE MOSAIC  
ANDORRA**



# FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

## Curso de Formación

El Curso te enseña lo necesario para crear nuevos hábitos saludables, conectar con tu potencial interior, saber cómo realizar una práctica personal garantizada y aprender a organizar y ofrecer tus propias clases. Está dirigido tanto a aquellos que quieran dedicarse profesionalmente como para un crecimiento personal.

El Programa de Estudios consta de dos niveles y diferentes asignaturas que exigen tanto un trabajo teórico-práctico presencial, como a distancia.

El nivel 1 te capacita como Instructor para dar clases de Yoga Kundalini. El nivel 2 te certifica como Profesor.

El primer curso son ocho módulos de fin de semana y una semana de convivencia en régimen residencial. Consta de 180 horas lectivas más el trabajo en casa siguiendo nuestras exclusivas guías de estudio.

*“El cerebro ordinario no puede ser feliz, porque es un cerebro en conflicto. Tiene que ser sintonizado con la Unidad del Universo”*  
Yogui Bhajan

## Temario General (nivel 1)

**RAÍCES DEL YOGA.** Que es Yoga – Variedades de yoga - Breve historia del Yoga. Era de Acuario - Cadena Dorada- Maestro espiritual - Sutras de Patanjali.

**RESPIRACIÓN & KRIYA.** Respiración yóguica-pranayam; frecuencia de la respiración; beneficios de la respiración; retención; respiración de fuego; tipos de pranayam. La Kriya: Asanas, Bhandas, Mudras, punto del ombligo, relajación.

**SADHANA & MENTE Y MEDITACIÓN.** Disciplina, Actitud y Maestría- Mantras de la Era de Acuario. Características básicas de la mente; la mente equilibrada; oración y meditación; preparar la meditación y tipos de meditación.

**NAAD YOGA - yoga del sonido-**  
Los mantras calman tu mente y te acompañan en la investigación de nuevos estados de conciencia.

**POSTURAS.** El punto de ombligo. La geometría de la postura; refinando los bhandas; consejos para enseñar posturas

**FILOSOFÍA YÓGUICA**  
Los conceptos que definen este estilo de vida, sus respuestas al sentido de la vida y su visión del universo que nos rodea.

**+TEMAS:** LOS CHAKRAS, HUMANOLOGÍA, EL ROL DEL MAESTRO, ESTILO DE VIDA YÓGUICO, NUTRICIÓN Y ANATOMÍA CIENTÍFICA.

## Equipo Docente

Equipo de formadores de gran experiencia certificados por la Aquarian Teachers Academy de KRI (USA) dirigido por el Lead Trainer Kartar Singh.

Contamos con invitados especiales desde Los Angeles de USA y Santiago de Chile, Guruprem Singh y Gurudass Singh respectivamente, ambos considerados grandes maestros en sus especialidades.

## Diploma Internacional

Certificación única que te habilita a enseñar en los cinco continentes Kundalini Yoga según las enseñanzas e instituciones de Yogui Bhajan, lo avalan Kundalini Research Institute (KRI), IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association) y Asociación Española de Kundalini Yoga), entidades avaladas por Yoga Alliance.

## INSCRIPCIÓN

Si estás interesado en ampliar tu información o realizar la preinscripción, solicita el dossier completo previo a la entrevista de evaluación de ingreso con el Director / Tutor de la Escuela.