



# TEMARIO

## FORMACIÓN INTERNACIONAL DE KUNDALINI YOGA

### MAESTRO ACUARIANO NIVEL I

La Coruña 2019/2021

*Temario 14 módulos*

#### **MÓDULO 1: 16 y 17 NOVIEMBRE 2019**

Introducción. Requisitos para la certificación.

Capítulo 2 ¿Qué es el yoga?.

Capítulo 8 Pranayama.

Capítulo 12 Sadhana.

#### **MÓDULO 2: 30 NOVIEMBRE y 1 DICIEMBRE**

Capítulo 9 Kriya y bandha.

Capítulo 27 Posturas.

Capítulo 28 Forma y alineación.

#### **MÓDULO 3: 18 y 19 ENERO 2020**

Terminar Capt 27 Posturas.

Capítulo 23 Estructura de una clase.

Asignar Kriyas.

#### **MÓDULO 4: 8 y 9 FEBRERO**

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

Capítulo 3 Las variedades del yoga.

YOGA 337

SADHANA 339 con 336 de calentamiento

#### **MÓDULO 5: 14 y 15 MARZO**

Capítulo 5 Kundalini Yoga y Sikh Dharma.

Capítulo 6 Cadena dorada y Maestro espiritual.

Charla Yogi Bhajan: *Cadena Dorada de Maestros.*

YOGA 366, 389

SADHANA 343

#### **MÓDULO 6: 18 y 19 ABRIL**

Capítulo 10 Relajación.

Capítulo 7 Sonido y mantra.

Capítulo 24 Responsabilidades fuera de clase.

YOGA 345, 412

SADHANA 346

#### **MÓDULO 7: 9 y 10 MAYO**

Capítulo 13 Anatomía Occidental.

Video Yogi Bhajan – miedos.

YOGA 357, 413

SADHANA 359

## **MÓDULO 8: 6 y 7 JUNIO**

Capítulo 4 hasta pagina 44, Historia de KY.  
Capítulo 22 Código ético.  
Explicar los trabajos y sadhana de 40 días.  
YOGA 349, 390  
SADHANA 352

## **MÓDULO 9: Viernes 5 al Domingo 7 JULIO (convivencia Guadalajara, en la finca Akhára)**

Capítulo 20 Estilo de vida yóguico  
Capítulo 21 Alimentación yóguica.  
Como se construyen posturas.

## **MÓDULO 10: 19 y 20 SEPTIEMBRE**

Capítulo 11 Mente y Meditación.  
Capítulo 4 desde pagina 44.  
Capítulo 1: Yoga Sutras de Patanjali.  
YOGA 355, 393  
SADHANA 354

## **MÓDULO 11: 17 y 18 OCTUBRE**

Capítulo 17 Filosofía yóguica.  
Capítulo 18 Desarrollo del Camino Espiritual.  
Charla Yogi Bhajan: *Proyectando como un Maestro.*  
Capítulo 2: Yoga Sutras de Patanjali.  
YOGA 369, 396  
SADHANA 368

## **MÓDULO 12: 14 y 15 NOVIEMBRE**

ANATOMIA SUTIL:  
Capítulo 14 Prana, vayus.  
Capítulo 15 Chakras.  
Capítulo 16 Los 10 cuerpos espirituales.  
Los 5 Koshas.  
Capítulo 3: Yoga Sutras de Patanjali.  
YOGA 371, 422  
SADHANA 373

## **MÓDULO 13: 12 y 13 DICIEMBRE**

Capítulo 19 Humanología.  
Video Yogi Bhajan.  
Capítulo 4: Yoga Sutras de Patanjali.  
YOGA 375, 424  
SADHANA 374

## **MÓDULO 14: ENERO 2021-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