



## CHERDI KALA - EL ARTE DE INSPIRACION ELEVADA

Kundalini Yoga: Formación de Instructores, clases y talleres de Karam Kriya:  
Formación para consultas de Karam Kriya y numerología aplicada, talleres y consultorio

Tel. +49 (0)170 935 9951. Laar 52, 5674 RD Nuenen, The Netherlands  
info@cherdikala.eu www.cherdikala.eu

### EL MAESTRO ACUARIANO 2015 Marruecos La formación comienza el 21 de noviembre de 2015

Programa Internacional de KRI del nivel 1 de Kundalini Yoga siguiendo las enseñanzas de Yogui Bhajan

Director Formador: Shiv Charan Singh [www.karamkriya.eu](http://www.karamkriya.eu)

#### CONTENIDO:

- o Metas del Curso
- o Costes del Curso
- o Criterios a completar
- o Seguro y registro
- o Horarios y fechas
- o Formulario de solicitud



Yogui Bhajan, maestro de Kundalini Yoga, llegó a los Estados Unidos en 1969, con una misión declarada: "He venido a crear maestros, no a reunir discípulos." Desde entonces ha viajado a nivel internacional enseñando Kundalini Yoga, el Yoga de la Conciencia. En 1969 Yogui Bhajan fundó la organización 3HO (Happy, Healthy, Holy) basada en su principio fundamental "La felicidad es un derecho de nacimiento." A través de 3HO y de Kundalini Research Institute (KRI), Yogui Bhajan instruyó a miles de formadores de Kundalini Yoga. En 1994, 3HO fundó la Asociación de Formación Internacional de Kundalini Yoga, (IKYTA), para difundir estas valiosas enseñanzas a través de la unión de formadores de Kundalini Yoga, de todo el mundo.

#### OBJETIVOS DEL CURSO:

- o Entender la naturaleza fundamental, tecnologías y conceptos de Kundalini Yoga
- o Tener una experiencia de transformación a través de la práctica de estas enseñanzas
- o Desarrollar las habilidades, confianza y conciencia requerida para enseñar Kundalini Yoga
- o Desarrollar un estilo de vida de conciencia
- o Tener una experiencia de sentido comunitario con otros participantes, formadores y 3HO a nivel mundial.
- o Desarrollar un enlace con la Cadena Dorada a través de las enseñanzas del maestro – Yogui Bhajan.

#### PRECIO DEL CURSO:

**El precio del curso completo es de €2.555,00 (incluye la formación, el manual de formación de instructores, administración y servicios generales, el coste del examen y alojamiento completo de 24 días residenciales). - €2.666,00 euros si el registro es después del 1 de octubre 2015**

**Depósito:** Un depósito no-retornable de 755 Euros es necesario con tu solicitud para asegurar tu plaza. Algunas excepciones son posibles en circunstancias excepcionales y serán tratadas individualmente.

**Pago:** Los estudiantes deben realizar el primer pago (600 Euros) seis semanas antes de la fecha de inicio. Dos pagos consecutivos de 600 Euros deberán después ser realizados seis semanas antes de cada módulo. Otra opción es que puedes abonar el curso completo cuando realices el depósito.

Cherdikala (VOF) esta registrada en Holanda.: KvK No. 57426015

ING Bank NL – Account Cherdikala – Account No: 3456006

IBAN: NL50INGB0003456006 – BIC: INGBNL2A – VAT No. NL142378380B03

**Política de igualdad de oportunidades:** aplicamos una política no discriminatoria ya sea por género, orientación sexual, religión, edad o etnia. Cherdí Chala se reserva el derecho de rechazar la entrada a cualquier estudiante por conducta inadecuada o por no estar preparado a continuar con el curso debido a una conducta de discriminación o inapropiada.

## CONDICIONES PARA COMPLETAR EL CURSO:

PARA COMPLETAR EL CURSO Y RECIBIR SU CERTIFICADO LOS ESTUDIANTES DEBERAN REUNIR LOS SIGUIENTES CRITERIOS:

**Los costes:** El pago de la totalidad de los costes.

**La participación:** Los estudiantes deberán atender todos los 23 días de la formación durante el años 2015 y 2016. En circunstancias excepcionales o especiales quizás pueda ser que un estudiante complete el curso asistiendo a otro programa futuro de formación de KY. Nota: la duración máxima es de 2 años desde la fecha del comienzo del curso.

**El Tantra Blanco:** Además de las horas descritas a continuación, el estudiante deberá hacer (o haber hecho anteriormente) al menos un día de Yoga Tantra Blanco.

**Las horas:** El curso será al menos de 200hrs [y tiempo adicional para el examen, trabajos escritos de formación del curso y un día de Tantra Blanco]

- o 180hrs de clases de instrucción y prácticas [21 días residenciales]
- o 40 días de meditación y práctica de yoga [por ejemplo 31 minutos al día — el tiempo podrá ser elegido por el estudiante mismo]
- o 12hrs de lectura [ver lecturas esenciales (enfocadas a los conocimientos, y entendiendo la tecnología y sus efectos)]
  - o Participación de un mínimo de 12 meditaciones en sadhanas/matinales [durante los días de la formación]
- o El tiempo de la duración del curso incluirá al menos dos clases de Yogui Bhajan en vídeo
- o Lecturas esenciales: El manual del curso y 2 capítulos de "El Toque del Maestro" por Yogui Bhajan
- o La lectura a recomendar: Los Sufros de Pantajali, otros manuales de Kundalini Yoga, cualquier libro sobre los chakras. Clases adicionales: los estudiantes tendrán que atender a un mínimo de 20 clases de Kundalini Yoga durante o después de la formación. Estas deberán ser enseñadas por instructores certificados por KRI.

**Evaluación de los estudiantes:** El final de la evaluación del curso completo de los estudiantes será valorada una vez completados los criterios arriba mencionados e incluirá también la evaluación general de los tutores:

- o Los estudiantes contribuirán dando sesiones de yoga durante el curso
- o La comprensión general del material práctico
- o Comprometerse con el código de estándares profesionales de formadores de Kundalini Yoga 3HO
- o Finalización satisfactoria del examen y de los trabajos del curso [ver a continuación]

Cuando y donde sea necesario la evaluación incluirá una entrevista entre el estudiante y dos tutores.

### Exámenes y trabajos del curso:

- o Mantener un diario de progresos y experiencias, [en particular — registrando tus vivencias a lo largo de 40 días de práctica]
- o Aprobar con nota satisfactoria los exámenes escritos [tanto en casa como en clase].
- o Diseño *curricular* de dos cursos.

**Evaluación de tutores:** Es necesario que el estudiante complete un formulario confidencial de evaluación breve por cada tutor de KRI del curso. Estos serán presentados a la sede del Kundalini Research Institute (KRI).

**A la finalización del curso:** El estudiante obtendrá el nivel I de Instructores de Kundalini Yoga [KRI] siguiendo las enseñanzas de Yogui Bhajan. El curso está avalado por el Kundalini Research Institute [KRI] y cualifica al instructor como miembro de Kundalini Yoga en **España [AEKY]** u Holanda [KYN] y Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), que incluye listados en internet y otras ventajas profesionales.

## LOS TUTORES

**DIRECTOR FORMADOR: Shiv Charan Singh** es un maestro reconocido mundialmente de Kundalini Yoga y de Numerología Aplicada [Karam Kriya] desde la década de los 80. Viaja constantemente cada semana enseñando Karam Kriya. Es autor del libro 'Deja que los números te guíen' y ha escrito cinco libros, incluyendo un libro de poesías. Es el fundador de Karam Kriya School/Kriya Centre y tiene consultas diarias en su práctica como *counsellor*.

**Seva Kaur**, Nació en Menorca. Vivió en Londres 5 años, donde conoció a su maestro espiritual Shiv Charan Singh. Dejó su profesión como Creativa Publicitaria y dedicó los últimos 10 años a viajar por Europa y Norte de la India en constante formación e impartiendo cursos y talleres internacionalmente. Organiza eventos y formaciones en España de Kundalini Yoga y Karam Kriya, círculos de mujeres, retiros al desierto, kirtans y consultas personales. Su mayor inspiración es compartir estas enseñanzas manteniendo su pureza e integridad para la excelencia del Ser.

### Ardaas Singh

Nación en Mallorca, vive en Barcelona, Ardaas es un maestro profundo en ambos Kundalini Yoga y Karam Kriya. Estudiante de Shiv Charan Singh desde 2003, y un estudiante de la experiencia toda su vida. Organiza varias formaciones de Karam Kriya y eventos en España, y organiza una formación de Profesores Nivel 1 en la península de España. Su devoción, claridad y sentido del humor le hacen compartir las enseñanzas de una forma accesible y elevadora.

**Bachitar Kaur** Master en Sociología. Coofundadora del International Kundalini Yoga y Karam Kriya Centre Cherdí Kala. Practica yoga desde el año 2000. Enseña Kundalini Yoga desde 2004, también enseña y ofrece consultas de Karam Kriya. Esta certificada como instructora de yoga para negocios y es una *systemic coach*. Ella será la anfitriona de esta formación junto con Hari Krishan Singh.

**Hari Krishan Singh** es cofundador del International Kundalini y Karam Kriya Centre Cherdí Kala. Ha estado enseñando Kundalini Yoga desde 2003 y esta cualificado como formador y consultor de Karam Kriya. El será el anfitrión de esta formación junto a Bachitar Kaur.

Todos los tutores en esta formación están deseosos de compartir con vosotros la tecnología de KY para conquistar la mente egoísta y abrir el corazón.

## PLANIFICACIÓN SEMANAL Y FECHAS :

PROGRAMA DIARIO POR CADA SEMANA		FECHAS DE LA FORMACIÓN Y LOCALIZACIONES Llegue 1 día antes, salida 1 día después	
		Semana 1	21 Nov-29 Nov 2015 Ait Ben Haddou, Morocco
5am	Sadhana	Semana 2	18 Feb-22 Feb 2016 Tafraoute, Morocco
8am	Desayuno	Semana 3	23 April-01 May 2016 Ait Ben Haddou, Morocco
9am	Sesión matinal		
1.00pm	Comida	<u>También habrá tiempo libre durante las semanas de formación.</u>	
2.30pm	Sesión de tarde		
6.30pm	Cena		
8pm	Sesión de tarde		
10pm	Fin		

**Nota:** No se permitirá la venta o promoción de artículos o servicios por parte de los participantes en el curso sin el consentimiento previo de la dirección de la escuela.

**LOCALIZACION:**

**1ª semana en Ait Ben Haddou - Llegando al aeropuerto Menara de Marrakech, a 4h de conducción para cruzar las montañas del Atlas, de camino y cerca de Ouarzazate.**

**2ª semana en Tafraoute - Llegando al aeropuerto de Agadir, a 2h de conducción.**

**3ª semana en Ait Ben Haddou - Llegando al aeropuerto Menara de Marrakech, a 4h de conducción para cruzar las montañas del Atlas, de camino y cerca de Ouarzazate.**

Por favor dirigir cualquier pregunta a: Hari Krishan Singh - [info@cherdikala.eu](mailto:info@cherdikala.eu)

**Alojamiento:**

El alojamiento es en habitaciones compartidas. Para una habitación privada infórmate para las opciones posibles

**Nota importante:**

Por favor, ten en cuenta que esta es una formación intensiva, que en su mayoría se distribuye en 8 fines de semana y una semana residencial. Te verás confrontado a una gran cantidad de material, ejercicios y filosofía a digerir cada semana. Permítete un tiempo para integrar tus experiencias después de cada semana.

Una parte de la formación es también hacer seva (servicio desinteresado o karma yoga) durante las semanas, que podría consistir en ayudar a preparar o cocinar los alimentos, la limpieza y tal vez un poco de limpieza ligera en el alojamiento.

Habrá tiempo libre durante la semana en el que se puede optar por ir en un viaje de un día con (parte de) el grupo o descansar por tu cuenta. No habrá un programa nocturno todas las noches, así que hay tiempo para ti mismo y para descansar cuando te sea necesario.

Se requiere que asistas a por lo menos 12 sadhanas (pero te animamos a unirte a todas ellas, por supuesto;-).

## **Temas de las semanas**

**(Estas sesiones serán divididas entre las tres semanas)**

**Sesión 1: Orígenes del Yoga, Tipos de Yoga, el Linaje y Convirtiéndonos en Profesores.**

**¿Qué es Yoga?** Sus orígenes, su historia. Baba Sri Chand, Guru Ramdas, Shakti/Bhakti, Yogui Bhajan.

**Tipos de Yoga:** Tradicionales y modernos. Kundalini Yoga como yoga madre.  
Dharma viviendo en familia.

**Cadena Dorada:** Adi mantra y estructura básica de una clase.

**Código Ético:** Código Profesional y las 16 Caras del Profesor. Siete pasos hacia la felicidad.

**Sesión 2: Shabd, Mantra y Sadhana.**

**La tecnología Cuántica 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.**

**Anatomía Occidental:** Sistemas del cuerpo y órganos concretos. Cómo ayuda el yoga y la dieta.

**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.

**Sesión 4: Respirando y Viviendo.**

Cherdi Kala (VOF) esta registrada en Holanda.: KvK No. 57426015

ING Bank NL – Account Cherdi Kala – Account No: 3456006

IBAN: NL50INGB0003456006 – BIC: INGBNL2A – VAT No. NL142378380B03

**Pranayama:** Cuerpo – respiración – cerebro – consciencia.

El qué, cómo, y por qué del respirar. Su naturaleza, importancia, variaciones y efectos.

**Estilo de Vida Yógico:** Guías, sabiduría y consejos para todos los aspectos de la vida.

Cómo despertarnos, hidroterapia, dieta, horas del día, cómo obtener el mejor sueño.

Adicción y cómo ayuda el yoga. Precauciones y trampas del camino. Poder/dinero/sexo.

### **Sesión 5: La tecnología de los Tiempos; Posturas.**

**Asana :** Kriyas y asanas (ángulos, triángulos, ritmo). Los efectos / beneficios / precauciones.

### **Sesión 6: Meditación.**

Las técnicas, tipos, efectos con el tiempo, etapas.

Patanjali: Pratyahar, Darana, Dhyana, Samadhi.

Las 3 mentes; entrenando la mente.

### **Sesión 7: Humanología.**

Somo espíritus que estamos aquí para tener una Experiencia Humana.

El Ser Humano Posible, la elección del alma, el camino del alma, nacimiento, 120 días, la madre.

Siendo hombre/mujer, creciendo, Puntos Lunares, Ciclos Vitales, Meditac. para Hombre/ Mujer.

Relaciones – el yoga más elevado. Kriyas de Venus. Consejos para la comunicación.

### **Sesión 8: Roles y Responsabilidades.**

Dentro y Fuera del entorno de la clase.

El Arte de ser un estudiante; 5 pasos a la sabiduría, los 4 errores, las 2 leyes – entrega y sustento.

La naturaleza y arte de un profesor – El juramento del Profesor. Las 16 Caras.

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.

La relación entre Kundalini Yoga y el Dharma Sikh.

### **Sesión 9: Filosofía Yógica, La Muerte y el Proceso de Muerte**

**Filosofía:** Puntos y conceptos clave en la Filosofía Yógica. Los Sutras de Patañjali. Concentración.

El ciclo de manifestación y 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 10: Completando y Avanzando**

Los Diez Cuerpos Espirituales.

La Ciencia Aplicada del a Numerología Espiritual [Karam Kriya].

La relajación — su importancia y diversas técnicas.

Recursos para el profesor [Incluyendo Comunidad y continuidad].

Preguntas y Respuestas. Preparación para el examen.

### **PRACTICUMS:**

Viendo y experimentando a Yogui Bhajan a través de los videos.

Explorando las palabras del Maestro – Libro: El Toque del Maestro.

Comprobación personal (cómo se encuentra cada alumno). Mejorando las habilidades de enseñanza.

CONTRATO POR LA FORMACION NIVEL 1 – INSTRUCTOR DE KUNDALINI YOGA:

Por la presente solicito mi participación en el curso para instructores de Kundalini Yoga tal y como está seguidamente detallado. He leído y entendido los requisitos para completar el curso.  
Hago una transferencia de €755,00 como depósito no-retornable a la siguiente cuenta bancaria:

Cherdi Kala – El Arte de la Inspiración Elevada.

Para una transferencia nacional bancaria: No. de cuenta 3456006.

Para un transferencia internacional: **IBAN: NL50INGB0003456006 BIC: INGBNL2A**

Entiendo que los costes del curso completo son €2.555,00 (antes del 1 de octubre 2015 €2.666,00) y que debo pagar 600 Euros seis semanas antes del comienzo del curso el **21 noviembre 2015** tanto como dos pagos posteriores de 600 Euros seis semanas antes del comienzo de cada módulo (= al comienzo de la semanas residenciales).

**Adjunto una carta dando las razones por las cuales deseo participar en este curso, detallando mi experiencia en prácticas de yoga hasta la fecha.**

Fecha de nacimiento .....

Nombre.....

Dirección.....

.....

..... Código Postal .....

Teléfono..... Móvil.....

E-mail.....

**Cantidad de transferencia bancaria**

Por favour  
señale uno:

755 Euro depósito no returnable

600 Euro primer pago

EUR ..... Otro (especifica)

Por favor especifica KYTT Nivel 1 Morocco  
201516 con el pago.

El estudiante que pague por completo el primer plazo podrá recibir de la escuela su copia del Manual de Instructores.

**En caso de emergencia contactar con**

Nombre.....

Cual su relación o parentesco .....

Teléfono..... Móvil .....

Dirección.....

**Renuncia**

Según mi mejor conocimiento, no hay ninguna razón física o mental para que no pueda hacer este curso. Entiendo que las enseñanzas de Yogui Bhajan no constituyen consejos médicos.

FIRMADO (Por el solicitante).....

Fecha .....

**Más información contacta a Hari Krishan Singh en:**

[info@cherdikala.eu](mailto:info@cherdikala.eu)

**Ahora envía esta solicitud con tu carta a:**

#  
[info@cherdikala.eu](mailto:info@cherdikala.eu)