

*Durante 21 días, un viaje profundo e intenso, descubriendo las distintas etapas en el proceso de la Meditación, sumergiéndote en cada rincón de tu mente y de tu alma....*



## **CURSO 21 ETAPAS DE LA MEDITACIÓN**

### **Modalidad Presencial y OnLine 2023**

Este es un curso dividido en tres *viajes* que te permitirá llegar a profundos estados meditativos, conociendo tu mente y sus posibilidades, entendiendo que la Meditación es un proceso que nos permite forjar una mente pacífica con el objetivo de encontrar plenitud y felicidad en la existencia humana llena de desafíos...

Según las enseñanzas del Kundalini Yoga, el proceso de Meditación se atraviesa en 21 etapas ordenadas en tres travesías:

- 1.- El Ser cristalino, atravesando el desafío de la Meditación.
- 2.- El Ser Expresivo en la búsqueda de la propia identidad.
- 3.- El Ser trascendental, fundiéndose con el pulso del infinito.

En este curso cada etapa se atraviesa de la mano de siete meditaciones, algunas de 31 minutos, otras de una hora para finalizar cada paso con una de 2.5 hrs. que puede ser una secuencia de meditaciones.

Si sientes que la práctica del Yoga y de la Meditación han sido un aporte positivo y significativo para tu autotransformación y autoconocimiento, sin duda este curso reafirmará tu propia práctica y renovará tu proceso de desarrollo personal.

## ¿Quiénes pueden participar?

Todos aquellos que deseen profundizar en la experiencia de auto-conocimiento.

Sin importar si ya eres un meditador experimentado o si recién estas comenzando con esta práctica. Cada proceso y cada experiencia es diferente, pero estamos seguros de que a todos los participantes le entregará una experiencia valiosa y significativa.

## Fechas y Horario

### Un viaje de 21 días organizados de la siguiente manera:

**Inicio:**           Sábado 7 / Domingo 8 enero  
                          Martes 10 y jueves 12 enero  
                          Sábado 14 enero / Domingo 15 enero  
                          Martes 17 y jueves 19 enero  
                          Sábado 21 / Domingo 22 enero  
                          Martes 24 y jueves 26 enero

**Termino:**       Sábado 28 enero 9.00 am. a 13.00 pm.

### Horarios:

Sábados: 9.00 am. / 18.00 pm (con pausa entre 13.00 y 15.00 pm.)

Domingo: 9.00 am. / 13.00 pm.

Martes y jueves 20.00 / 21.30 pm

## DETALLES DE MODALIDAD PRESENCIAL Y ONLINE

Las clases de los sábados y domingos serán de manera simultánea presenciales y online.

Presenciales en nuestra escuela ubicada en av. Providencia 1705, segundo piso local C, entre las torres de Carlos Antúnez y a pasos de metro Pedro de Valdivia. Online a través de link plataforma zoom.

Las clases de martes y jueves serán realizadas solo online a través de plataforma zoom.

Todas las sesiones quedarán grabadas a tu disposición hasta el mes de marzo 2023.

## VALORES

- a) Valor especial a actuales estudiantes de escuela YogaYi, profesores egresados YogaYI, profesores socios APKY  
216.000 pesos  
Valor válido para pagos hasta el día 26 de diciembre 2022
- b) Valor general 324.000 pesos

Consulta por medios y facilidades de pago: transferencias, tarjetas de crédito/débito.

## EQUIPO DE FACILITADORES

### *Equipo yogaYI*



#### ***Inderjit Kaur:***

Profesora de Kundalini Yoga desde el año 2001, certificación KRI. Directora de yogaYI, Santiago, Chile. Actualmente dirige las formaciones de Instructores de Kundalini Yoga, en su calidad de profesora Líder en escuela yogaYI.



#### ***Sat Ganesha Singh:***

Profesor de Kundalini Yoga. Director de yogaYi, Santiago, Chile. Capacitador en las formaciones de Kundalini Yoga, además de enseñar KY se dedica con especial énfasis a la sanación aunando sus conocimientos de Sat Nam Rasayan, numerología y yoga postural.

Ambos participan activamente en la continua creación de talleres, especializaciones, cursos, etc. profundizando y difundiendo las enseñanzas del Kundalini Yoga y Meditación.

### Facilitadora invitada



#### ***Hari Amrit Kaur***

Profesora de Kundalini Yoga. Directora de centro Avagar, Madrid, España. Capacitadora Líder de Nivel I y de Niveles II de Kundalini Yoga. Psicóloga de profesión con estudios especiales en Mindfulness.

*Avagar apareció como un sueño en mi mente y un anhelo en mi corazón que se plasmó en 1997. Desde entonces hemos formado a cientos de profesores y llevado el Kundalini Yoga a muchísimos practicantes. Además, realizo la psicoterapia en el área de salud de Avagar y dirijo el centro.*

Inscripciones e informaciones [contacto@yogayi.cl](mailto:contacto@yogayi.cl) [www.yogayi.cl](http://www.yogayi.cl)