



Curso de Formación *online* SUNIAI

GUÍAS DE MEDITACIÓN

Meditaciones de Kundalini Yoga

Suniaí, escucha profunda... para escuchar el latido del infinito en mí, debo guardar silencio...

Según las enseñanzas del Kundalini Yoga, nuestra mente tiene diferentes capas y estas, a su vez, diferentes facetas, dentro de ellas existen algunas que son muy activas, que nos llevan del pasado al futuro constantemente y no nos permiten anclarnos en el presente, el presente que se nos escurre sin darnos cuenta, espacio de tiempo donde estamos habitando realmente.

El pasado nos puede entregar experiencia y el futuro nos ayuda a tener metas, pero si no tomamos consciencia del presente, pasado y futuro estarán cargados de emociones, expectativas, fantasías, lo que se traduce en estrés emocional y mental.

Podemos aprender a silenciar esta mente parlante, cambiar patrones generados por educación, cultura, etc. ser observadores, contemplar nuestro espacio mental y encontrar una mente pacífica, lo que se traducirá en salud física, armonía emocional, y sobre todo goce del presente con sus posibilidades y desafíos.

La meditación es un camino explorado por sabios, maestros y gurus de todos los tiempos, que nos da acceso a ese silencio. Hoy también se investiga desde la neurociencia, descubriendo que las diferentes técnicas de meditación influyen positivamente tanto en el cuerpo físico como en el mundo emocional y mental de los practicantes.

Te invitamos a conocer estos cambios, estas técnicas, a practicar, aplicarlas en ti mismo y a compartirlas con un método claro y sencillo con otros. Buscando generar paz mental para, al unísono, expandir el corazón hacia la compasión, neutralidad, humildad y servicio.

¿Quién puede participar?

Todo aquél que desee profundizar en la experiencia meditativa, conocer los distintos aspectos involucrados, aprender diferentes tipos de meditación, sus características y beneficios.

Al desarrollar la experiencia meditativa en ti, al aprender sobre los procesos mentales, practicar apoyad@ en una metodología específica, también podrás compartir la meditación con otr@s.

Acompañaremos y guiaremos este proceso, inspirados por la certeza de que cultivar una mente pacífica nos lleva a un espacio de corazón fecundo, aportando así a un mejor colectivo humano.

Inderjit Kaur & Sat Ganesha Singh

Directores YogaYi. Escuela Acuariana



PROGRAMA

1 sesión

Comprendiendo desde las enseñanzas del Kundalini Yoga y del Yoga Clásico la Meditación.
Explorando desde Prathyahar a Samadhi.

Cambios fisiológicos a partir de desarrollar una práctica meditativa.
Introducción a la neurociencia de la meditación.
Cómo atrapar la escurridiza atención.

2 sesión

Facetas de la mente: mentes funcionales y mentes impersonales
Conociendo y equilibrando cada faceta: evocando el brillo mental

Tipos de meditación I
Pranayamas, mantras

3 sesión

Tipos de meditación II
Tratakan, mala, meditación guiada.

Metodología para guiar una práctica meditativa
Disponer cuerpo y atención: ejercicios adecuados para realizar antes de meditar.

4 sesión

Practica de series de meditación
Cierre con practica de meditación de 31 minutos.
Consultas, correcciones

Todas las sesiones incluirán teoría y práctica.

Recibirás las grabaciones de las clases, documentos de apoyo y manual del curso.



FECHAS Y HORARIOS

Sábado 25 de marzo 2023

9.00 a 13.00 am / 15.00 a 18.00 pm

Miércoles 29 de marzo
Miércoles 5 de abril
Miércoles 12 de abril } 19.30 a 21.30 pm.

Durante la duración del programa te invitaremos y acompañaremos a una sesión diaria, que puede ser parte de tu cuarentena (Horario a definir, participación voluntaria).

MODALIDAD

Las sesiones serán online en directo por la plataforma zoom.

Las clases quedarán grabadas en una página, a la cual tendrás acceso hasta un mes después de terminado el curso.

REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

90% de asistencia a las clases en directo por plataforma zoom.

Bitácora de cuarentena de práctica.

Grabación guiando una sesión de meditación.

Cumpliendo estos requisitos obtendrás un certificado de **Guía en Meditación**, otorgado por YogaYI. Escuela Acuariana.

VALORES

Valor general: 162.000

Valor preferencial: estudiantes y amig@s activos YogaYI : 108.000 pesos

Consulta por facilidades de pago



INFORMACIONES E INSCRIPCIONES: contacto@yogayi.cl

FACILITADORES



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.

Nota: los estudiantes certificados de Guías de Meditación que deseen continuar con una formación completa de profesor de Kundalini Yoga, certificación internacional KRI, accederán a un valor preferencial del programa a iniciar en mayo 2023.

