

## Programa

### FORMACIÓN INSTRUCTORES DE MEDITACIÓN

***La Meditación nos permite ir debilitando las tendencias de la mente causantes de dolor -ofuscación, odio, avidez- y despliega las raíces sanas de la mente -lucidez, generosidad, compasión- que nos permiten vivir en equilibrio y bienestar.***

Hoy más que nunca, en esta era de continuo cambio y movimiento, se vuelve imprescindible una técnica, un conocimiento que nos permita la experiencia del presente, la experiencia consciente del *estar presente*.

Meditar nos abre un camino de profundo autoconocimiento, de exploración propia, develando capas y facetas de nuestra mente. Este espacio inmenso que la mayoría de las veces no logramos abarcar donde residen nuestras tendencias y patrones mentales, experiencias, sueños, expectativas.... Espacio en general inexplorado, y paradójicamente siempre presente guiando nuestras acciones.

*La Meditación, además de su alcance transformativo y espiritual, es una fuente de salud mental, en tanto que equilibra psíquicamente a la persona. Al estar más equilibrada se desenvuelve mucho mejor consigo mismo y los demás.<sup>1</sup>*

La meditación se practica desde hace siglos y sus técnicas se nutren de muy diferentes fuentes, la gran mayoría y los referentes más importantes los encontramos en las tradiciones de oriente, y hoy en día es gran tema de estudio en Neurociencia. La búsqueda de la comprensión de nuestro universo interno, que en definitiva es la búsqueda de la felicidad humana, tiene múltiples senderos.

Este curso es una invitación a explorarlos, adentrándonos en sus orígenes, diferentes prácticas y técnicas, y sobre todo una invitación a tu propio autoconocimiento y transformación.

Nos inspira, colaborar a generar paz mental para, al unísono, expandir el corazón hacia la compasión, neutralidad, humildad y servicio.

*Se debe recoger la mente en el corazón hasta que se silencie: tal es conocimiento o meditación.<sup>2</sup>*



---

<sup>1</sup> Cien técnicas de Meditación. Pág 20. Ramiro Calle

<sup>2</sup> Amrtabindu-upanishad



## ¿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 Online

### Teoría, práctica y experiencia

#### 4 módulos

**Cada módulo consta de clases teóricas y prácticas, finalizando con un taller en el cual nos abocaremos principalmente a ahondar la experiencia meditativa. Cada módulo incluye una sesión de mentoría y recapitulación.**

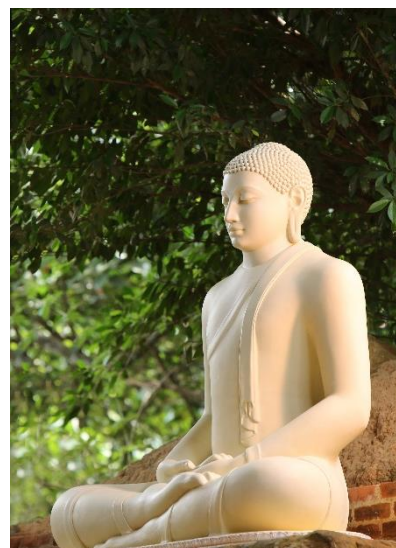
**Horario general: miércoles 19.30 a 21.30 pm**

**Sábados de taller 10.00 – 13.00 / 15.00 – 17.00**

#### Módulo 1 DESCUBRIMIENTO

En este módulo nos adentraremos en conocer orígenes, objetivos y técnicas meditativas de diferentes escuelas y caminos espirituales, y también cuales son los últimos descubrimientos sobre mente y meditación que nos revela la neurociencia.

- Definición y objetivos generales de la Meditación
- Escuelas filosóficas y meditación 1
- Escuelas filosóficas y meditación 2
- Yoga clásico y proceso meditativo (Patanjali)
- Neurociencia de la meditación 1
- Taller práctico



## Módulo 2 EXPLORACIÓN

Módulo dedicado a explorar y comprender el cómo se originan los patrones mentales, conoceremos la estructura de la mente según las enseñanzas yóguicas, para lograr reconocer las propias tendencias y fuerzas que la movilizan. Y también como podemos transformar los laberintos mentales en un sendero fecundo que nos lleve a destino.

- Cambiando el paradigma de LA mente, por la mente y su estructura
- Aspectos y facetas de la mente
- Cultivando la presencia en el presente
- Neurociencia 2: Eje corazón-cerebro
- La meditación esculpe nuestro cerebro (cambios cerebrales)
- Tiempos, elementos anclas, etc. en el proceso meditativo
- Taller práctico
- 



## Módulo 3 CONQUISTA

Comprenderemos por qué el Kundalini Yoga es considerado un Raj Yoga y cómo en su práctica encontramos una gran variedad de técnicas meditativas que nos permiten llegar a las metas de la meditación: cultivar una mente lúcida, pacífica, con dirección y compasiva. Conoceremos y practicaremos las técnicas principales.

- Meditación Kundalini. Elementos y beneficios.
- Meditaciones en flujo de pranayamas.
- Sonido y meditación (mantras)
- Japa Jap
- Kriyas de meditación: Renacimiento
- Meditaciones en movimiento
- Kriyas de venus
- Taller práctico



## Módulo 4 TRANSFORMACIÓN

En este último módulo tendremos una intensa y profunda experiencia de autoconocimiento y transformación transitando las 21 etapas de la Meditación, consolidando así, en ti, el proceso de este programa.

Aprenderás una metodología para que puedas dirigir sesiones de Meditación guiando a otros en este camino.

- Transitando las 21 etapas de la Meditación
- Metodología sesión de meditación 1
- Metodología sesión de meditación 2
- Sesión de cierre



## MODALIDAD

Las sesiones serán online en directo por la plataforma zoom.

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

## REQUISITOS DE POSTULACIÓN

- Ser mayor de 18 años
- Tener experiencia básica de yoga y meditación (haber asistido a clases de yoga por ejemplo).
- Entrevista previa con facilitadores del programa.

## REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- 90% de asistencia a las clases en directo por plataforma zoom.
- Bitácora de prácticas personales
- Realizar un programa de 4 sesiones de meditación
- Examen teórico y examen práctico

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



## VALORES

Inscripción general y reserva de cupo: **108.000 pesos**

Valor Programa

En un pago x transferencia: **750.000 pesos**

Pago con tarjetas de crédito: **790.000 pesos**

En cuotas x transferencia total programa: **1.108.000 pesos (hasta 8 cuotas)**

**INFORMACIONES E INSCRIPCIONES:** [contacto@yogayi.cl](mailto: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.



### ***Profesora invitada: Hari Amrit Kaur.***

Profesora de Kundalini Yoga. Directora del Centro Avagar, Madrid, España. Quién cuenta con más de 25 años de experiencia en la enseñanza de Yoga y Meditación.