

**Prema Kriya Yoga Teacher Training
RYS 250 Plus Level 1 Advanced
com diploma reconhecido internacionalmente
Yoga Alliance International
online e presencial em Tenerife Sul.**



PREMA KRIYA YOGA TEACHER TRAINING

250 HORAS COM DIPLOMA YOGA



Prema Kriya Yoga

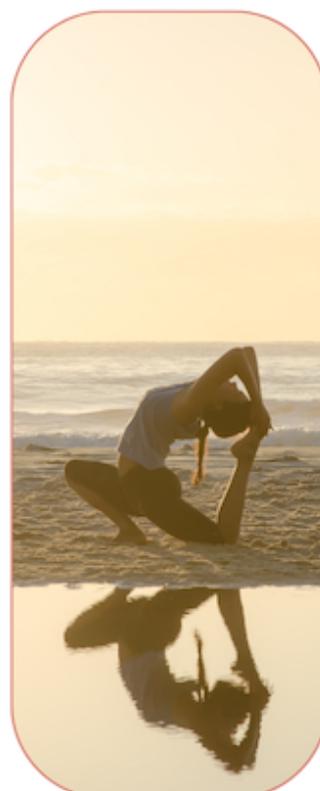
ALLIANCE



**Onde:
online no Zoom e
em presença
Tenerife sur/sul.**

**Quando:
de janeiro/2024 a
janeiro 2025**

**em italiano e
portugues**



info con Raquel Bhavani whatsapp +34 658 21 31 00

www.premakriyayoga.com



**Venha participar connosco nesta viagem interior tão profunda!
Será uma experiência única, imperdível, profundamente transformadora e terapêutica para o corpo, a mente e as emoções; entrando nas profundezas da alma. Durante esta jornada para o Ser.**

Praticaremos yoga com muito entusiasmo, dinamismo, despertando a energia sutil chamada Kundalini Shakti – energia espiritual feminina, também chamada de “Mãe Divina”; e, ao mesmo tempo, manteremos a firmeza, a presença e a calma na Luz e na Sabedoria meditativa que destrói toda a ignorância, na Consciência de Shiva, ou o “Pai Celestial”.

Quando praticamos e meditamos intensamente em grupo (sangha), criamos e recriamos uma conexão particular e inesquecível de Amor e amizade.

Esta é uma oportunidade de crescimento e evolução, aprendizado e desenvolvimento profundo da nossa devoção e dedicação à prática, à vida e ao retorno ao nosso Verdadeiro Lar. Ao final do curso, você terá uma prática de yoga forte e estável – suave e flexível.

Entre outras coisas, você poderá ensinar a se sentir seguro e preparado para compartilhar com leveza e alegria aqueles que querem se realizar em todos os campos da vida – do material ao sutil.

**Esperamos por vocês com imenso Prema – Amor Divino!
Sat Nam – Om Guru Om
Raquel Bhavani**

Onde e como:

O curso acontecerá a partir de janeiro de 2024 com um fim de semana intensivo por mês durante um ano, online e em Tenerife Sul,

além de uma semana intensiva de retiro em Tenerife Sul (local ainda a definir) mas que sera possível ser online também.

Haverá a possibilidade de participar do curso online ou presencial em Tenerife.

Todo o curso (vídeo e apostilas em PDF) será enviado por e-mail e estará disponível em dois idiomas: italiano e português



Temas teóricos e práticos do curso e do exame final

Filosofia

1. o que é yoga. Origens da yoga.
2. Principais escrituras e Patanjali parte 1 – ashtang yoga – as oito ramificações
3. Patanjali parte 2 - yamas e niyamas
4. Patanjali parte 3 – análise aprofundada
5. Introdução ao Bhagavad Gita, a canção do Senhor
6. Bhagavad Gita parte 2
7. Bhagavad Gita continuação 3
8. O professor espiritual: a corrente de ouro e as Eras (a ciência sagrada)
9. O que é sadhana espiritual e sua importância. Como colocar isso em prática.
10. Karma, dharma, reencarnação e libertação
11. Comunicação harmoniosa, prosperidade e responsabilidade do professor dentro e fora da sala de aula
12. Meditação e Kriya Yoga

Mantra

1. Naad yoga: a ciência da União Divina através do som.
2. Afirmações que curam – oração em todas as línguas
3. Om e mantra gayatri
4. Om Namah Shivaya, Shivoam e Mahamrityunjaya Mantra

5. Om Namó Bhagavate Vasudevaya e Mool Mantra
6. Om gan ganapataye namaha - Ganesh
7. Adi Mantra e Ek Ong Kar e variações
8. Ajai alai
9. Adi Shakti e mantra para a Mãe Divina
10. Ang Sang Wahe Guru e Hare Krishna
11. Ra Ma Da Sa, Sa Ta Na Ma e outros mantras Kundalini para comunicação celestial
12. Guru Mantras e variações

Pranayama

1. O que é pranayama?
2. Jala Neti, a ducha nasal e a respiração iogue completa
3. Viloma pranayama, respiração fracionada.
4. Nadi Sodhana pranayama, a respiração purificadora dos nadis ou canais sutis.
5. Kapalabhati, a limpeza do crânio; Bhastrika; o respiro fole e Agni Gran, o respiro do fogo.
6. Os Bandhas, os fechamentos energéticos,
7. As respirações refrescantes – Shitali, Shitkrati e Kaki Pranayama.
8. Prana Mudra ou Shanti Mudra

Corpos Sutis

1. Pancha Kosha ou 5 camadas e os 3 corpos.

2. Pancha Prana e Vibhaga Pranayama

3. O que são chakras? Insights sobre todos os chakras.

Ayurveda

1. Introdução ao Ayurveda

2. Constituição e desequilíbrio – Prakriti e Vikriti. Os doshas.

3. Aromaterapia, Nutrição.

Anatomia

1. Sistema Circulatório

2. Sistema Linfático

3. Sistema Respiratório

4. Sistema digestivo

5. Sistema endócrino

6. Sistema nervoso

7. Sistema muscular e esqueleto

8. Biomecânica da coluna vertebral – a coluna vertebral

9. O sistema imunológico

10. o sistema geniturinário

Kundalini Yoga

1. Kriya no Kundalini Yoga – Asana, Mudra e Bandha.

2. Exercícios de aquecimento.

3. Mudras, gestos das mãos

4. Kundalini kriyas em yogaterapia.

Hatha Yoga

1. Surya Namaskar e mantras iniciais e finais das práticas
2. Equilíbrio e asanas em pé
3. Asana de alongamento para frente
4. Asanas em torções
5. Asanas para abertura do peito e flexão para trás.
6. Asanas para força abdominal e de braços.
7. Asanas invertidos.
8. Asanas meditativas sentadas.

Meditação

1. Meditação Básica de Kriya Yoga
2. Exercícios de recarga energetica
3. Benefícios da meditação e por que meditar.

Programa completo e em detalhe do curso

(12 finais de semana intensivos mais uma semana de retiro de 50 horas em Tenerife Sul. Também possível ser feito online)

Date: 27 e 28 de janeiro/2024; 24 e 25 de fevereiro/2024; 23 e 24 de marco/2024; 20 e 21 de abril/2024; 25 e 26 de maio/2024; 29 e 30 de junho/2024; semana de retiro: 14 a 21 de julho; 24 e 25 de agosto; 28 e 29 de setembro/2024; 19 e 20 de outubro/2024; 23 e 24 de novembro/2024; 14 e 15 de dezembro/2024 e 18 e 19 de janeiro/2025.

Horários

(Hora local de Tenerife: no Brasil, contar 3 horas a menos de final de outubro a final de março e 4 horas em menos de final de março a outubro).

Encontro 1:

27 e 28 de janeiro/2024

Sabado:

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 6:00 - 8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 1. (Brasil 8:15 - 9:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Ayurveda 1 (Brasil 11:30 - 13:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 1 (Brasil 13:00 - 14:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditação com mantra. (Brasil 14:45 - 16:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditacao (Brasil 6:00-8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 1 (Brasil 8:15 - 9:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 1 (Brasil 11:30 - 14:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditação longa. (Brasil 14:30 - 15:30)

Encontro 2:

24 e 25 fevereiro/2024

Sabado:

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 6:00 - 8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 2. (Brasil 8:15 - 9:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Ayurveda 2 (Brasil 11:30 - 13:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 2 (Brasil 13:00 - 14:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditação com mantra. (Brasil 14:45 - 16:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditação (Brasil 6:00-8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 2 (Brasil 8:15 - 9:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 2 (Brasil 11:30 - 14:00)

17:30 - 18:30 - pratica de meditação longa. (Brasil 14:30 - 15:30)

Encontro 3:

23 e 24 de marco/2024

Sabado:

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 6:00 - 8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 3 (Brasil 8:15 - 9:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Ayurveda 3 (Brasil 11:30 - 13:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 3 (Brasil 13:00 - 14:15)

17:45 - 19:30 - Pratica de Kundalini Yoga e meditação com mantra. (Brasil 14:45 - 16:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditação (Brasil 6:00-8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 3 (Brasil 8:15 - 9:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 3 (Brasil 11:30 - 14:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditação longa . (Brasil 14:30 - 15:30)

Encontro 4:

20 e 21 abril/2024

Sabado:

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 4 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 1 (Brasil 10:30 - 12:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 4 (Brasil 12:00 - 13:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditação com mantra. (Brasil 13:45 - 15:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditação (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 4 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 4 (Brasil 10:30 - 13:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditação longa. (Brasil 13:30 - 14:30)

Encontro 5

25 e 26 de maio/2024

Sabado

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 5 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 2 (Brasil 10:30 - 12:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 5 (Brasil 12:00 - 13:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditação com mantra. (Brasil 13:45 - 15:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditazione (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 5 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 5 (Brasil 10:30 - 13:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditação longa. (Brasil 13:30 - 14:30)

Encontro 6:

29 e 30 de junho/2024

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 6 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 3 (Brasil 10:30 - 12:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 6 (Brasil 12:00 - 13:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditação com mantra. (Brasil 13:45 - 15:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditação (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 6 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 6 (Brasil 10:30 - 13:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditação longa. (Brasil 13:30 - 14:30)

Encontro 7:

Programa 14 a 21 de julho: retiro intensivo a Tenerife (ou online)

Domingo, 14 de julho

17:00 - 18:30 - Teoria Filosofia 7 (Brasil 13:00 - 14:30)

19:30 - 21:30 - Pratica Kundalini Yoga e meditação (Brasil 15:30 - 17:30)

Segunda 15 de julho

7:00 - 8:30 - Meditacao longa (Brasil 3:00 - 4:30) (estas praticas muito cedo, claro que poderão fazer depois, gravada)

10:00 - 11:30 - teoria mantra 7 (Brasil 6:00 - 7:30)

11:30 - 13:00 - Pratica Hatha flow e pranayama (Brasil 7:30 - 9:00)

15:00 - 16:30 - teoria anatomia 4 (Brasil 11:00 - 12:30)

16:30 - 18:30 - Pratica Kundalini yoga, mantra e meditação (Brasil 12:30 - 14:30)

Terça 16 de julho

7:00 - 8:30 - meditação longa (Brasil 3:00 - 4:30) (estas praticas muito cedo, claro que poderão fazer depois, gravada)

10:00 - 13:00 workshop hatha yoga 7 (Brasil 6:00 - 9:00)

15:00 - 16:30 - Teoria Pranayama 7 (Brasil 11:00 - 12:30)

16:30- 18:30 - Pratica Kundalini Yoga , mantra e meditação . (Brasil 12:30 - 14:30)

Quarta 17 de julho

7:00 - 8:30 - meditação longa (Brasil 3:00 - 4:30) (estas praticas muito cedo, claro que poderão fazer depois, gravada)

10:00 - 11:30 - Teoria Filosofia 8 (Brasil 6:00 - 7:30)

11:30 - 13:00 - Pratica Hatha flow e pranayama (Brasil 7:30 - 9:00)

15:00 - 16:30 - teoria mantra 8 (Brasil 11:00 - 12:30)

16:30 - 18:30 - Pratica Kundalini Yoga, mantra e meditação (Brasil 12:30 - 14:30)

Quinta 18 de julho

7:00 - 8:30 - meditação longa (Brasil 3:00 - 4:30) (estas praticas muito cedo, claro que poderão fazer depois, gravada)

10:00 - 11:30 - Teoria anatomia 5 (Brasil 6:00 - 7:30)

11:30 - 13:00 - pratica hatha flow e pranayama (Brasil 7:30 - 9:00)

15:00 - 16:30 - teoria pranayama 8 (Brasil 11:00 - 12:30)

16:30 - 18:30 - Pratica Kundalini Yoga, mantra e meditação (Brasil 12:30 - 14:30)

Sexta 19 de julho

7:00 - 8:30 - meditação longa (Brasil 3:00 - 4:30) (estas praticas muito cedo, claro que poderão fazer depois, gravada)

10:00 - 13:00 - workshop hatha 8 (Brasil 6:00 - 7:30)

15:00 - 16:30 - teoria Mantra 9 (Brasil 11:00 - 12:30)

16:30 - 18:30 - pratica kundalini yoga, mantra e meditação (Brasil 12:30 - 14:30)

Sabado 20 de julho

7:00 - 8:30 - meditação longa (Brasil 3:00 - 4:30) (estas praticas muito cedo, claro que poderão fazer depois, gravada)

10:00 - 11:30 - Filosofia 9 (Brasil 6:00 - 7:30)

11:30 - 13:00 - pratica hatha flow e pranayama (Brasil 7:30 - 9:00)

15:00 - 16:30- teoria corpos sutis 1 (Brasil 11:00 - 12:30)

16:30 - 18:30 - pratica kundalini yoga, mantra e meditação (Brasil 12:30 - 14:30)

Domingo 21 de julho

7:00 - 8:30 - meditação longa (Brasil 3:00 - 4:30) (estas praticas muito cedo, claro que poderão fazer depois, gravada)

9:30 - 11:00 - anatomia 6 (Brasil 5:30 - 7:00)

11:00 - 13:30 - Workshop Kundalini yoga 1 (Brasil 7:00 - 9:30)

Encontro 8:

24 e 25 de agosto/2024

Sabado

9:00 - 11:00 - meditação de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 10 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 7 (Brasil 10:30 - 12:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 10 (Brasil 12:00 - 13:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga, mantra e meditação (Brasil 13:45 - 15:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min e Pratica di Hatha Yoga flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria corpos sutis 2 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 17:00 - workshop Kundalini Yoga 2 (Brasil 10:30 - 13:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditação longa. (Brasil 13:30 - 14:30)

Encontro 9:

28 e 29 de setembro/2024

Sabado

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 11 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 8 (Brasil 10:30 - 12:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 11 (Brasil 12:00 - 13:15)

17:45 - 19:30 - Pratica de Kundalini Yoga, mantra e meditação (Brasil 13:45 - 15:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Meditacao 30 min e Pratica di Hatha Yoga flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria corpos sutis 3 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 17:00 - workshop Kundalini Yoga 3 (Brasil 10:30 - 12:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditação longa. (Brasil 13:30 - 14:30)

Encontro 10:

19 e 20 de outubro/2024

Sabado

9:00 - 11:00 - Meditacao de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 12 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 9 (Brasil 10:30 - 12:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 12 (Brasil 12:00 - 13:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga, mantra e meditação (Brasil 13:45 - 15:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - meditação de 30 min e Pratica di Hatha Yoga flow e pranayama. (Brasil 5:00 - 7:00)

11:15 - 12:45 - Teoria meditação 1 (Brasil 7:15 - 8:45)

14:30 - 17:00 - workshop Kundalini Yoga 4 (Brasil 10:30 - 12:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditação longa. (Brasil 13:30 - 14:30)

Encontro 11:

23 e 24 de novembro/2024

Sabado

9:00 - 11:00 - meditação de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 6:00 - 8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia revisão (Brasil 8:15 -9:45)

14:30 - 16:00 - Teoria meditação 2 (Brasil 11:30 - 13:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Anatomia 10 (Brasil 13:00 - 14:15)

17:45 - 19:30 - Pratica de Kundalini Yoga, mantra e meditação (Brasil 14:45 - 16:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - meditação de 30 min e Pratica de Hatha Yoga flow e pranayama. (Brasil 6:00 -8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria meditação 3 e kriya yoga (Brasil 8:15 - 9:45)

14:30 - 17:00 - workshop sequencia mulheres gravidas (Brasil 11:30 - 14:00)

17:30 - 18:30 - pratica de meditação longa. (Brasil 14:30 - 15:30)

Encontro 12:

14 e 15 de dezembro/2024

Sabado

9:00 - 11:00 - meditação de 30 min mais pratica Hatha flow e pranayama. (Brasil 6:00 - 8:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia revisão 2 (Brasil 8:15 -9:45)

14:30 - 17:30 - exame teórico inicio (Brasil 11:30 - 14:30)

17:45 - 19:30 - pratica kundalini yoga, mantra e meditação (Brasil 14:45 - 16:30)

Domingo:

9:00 - 11:00 - Kundalini Yoga, mantra e meditação. (Brasil 6:00 -8:00)

11:15 - 12:45 - continuação exame teórico (Brasil 8:15 - 9:45)

14:30 - 17:00 - workshop vinyasa yoga (Brasil 11:30 - 14:00)

17:30 - 18:30 - pratica de meditação longa (Brasil 14:30 - 15:30)

Encontro 13:

18 e 19 de janeiro/2025

Sábado

9:00 - 11:00 - meditação de 30 min mais (Brasil 6:00 - 8:00)

Exame pratico kundalini yoga grupo 1.

11:15 - 12:45 - Satsang e respostas do exame teórico (Brasil 8:15 - 9:45)

16:00 - 17:30 - exame pratico, pratica hatha flow grupo 2 (Brasil 13:00 - 14:30)

18:00 - 19:00 - meditação e mantra ((Brasil 15:00 - 16:00)

Domingo:

9:00 - 11:00 - meditação di 30 min mais (Brasil 6:00 - 8:00)

Exame pratico hatha grupo 1

11:15 - 12:45 - cerimonia finale entrega dos diplomas (Brasil 8:15 - 9:45)

15:00 - 16:30 - exame pratico kundalini yoga grupo 2 (Brasil 12:00 - 13:30)

17:00 - 20:00 - cerimonia sagrada dp kriya yoga* (14:00 - 17:00)

*opcional , somente aos kriyabans ; aqueles que sentem a sintonia com esta linhagem de mestres e que estão meditando com regularidade

Contribuição do curso de formação

Prema Kriya Yoga Teacher training 250 horas

Com diploma Yoga Alliance:

Total: 9.000 reais + 210,00 euro do diploma yoga alliance.

-Este valor inclui a totalidade do curso de 250 horas, online no zoom ou presencial em Tenerife; os vídeos que serão gravados no YouTube e disponibilizados apenas aos participantes; as apostilas teórico-práticas em PDF (+ 400 páginas) que serão enviadas por e-mail aos participantes e o diploma de professor de yoga e meditação de 250 horas emitido pela escola Prema Kriya Yoga reconhecida internacionalmente pelo yoga alliance. Estarei também disponível individualmente para quaisquer esclarecimentos e trocas de ideias ao longo do curso.

- Este valor não inclui alimentação e alojamento para a semana de retiro em Tenerife que será extra.

- O pagamento poderá ser efetuado à vista através de transferência bancária da seguinte forma

Raquel Fischer Barros

Banco do Brasil - 001

Agencia 3674-9

Conta 20836-1

Cpf e numero Pix 795.463.747-68

-possibilidade de pagamentos parcelados a combinar diretamente com a professora Raquel Bhavani

Reservas e mais informações, me escrevam diretamente:

Raquel Bhavani

Email premakriyayoga.it.br@gmail.com

whatsapp +34 658 21 3100

www.premakriyayoga.com



Prema Kriya Yoga