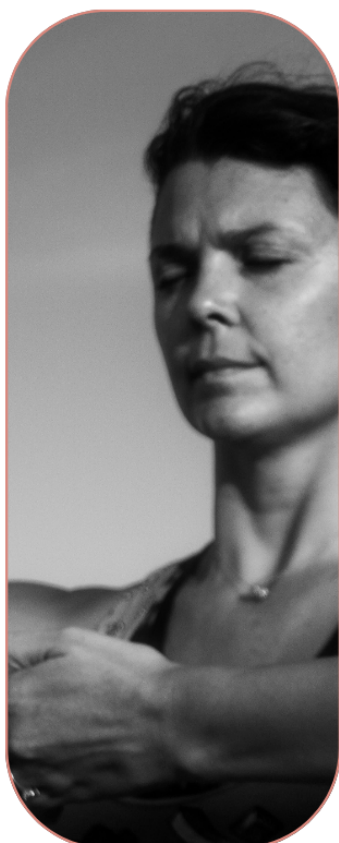


**Prema Kriya Yoga Teacher Training
RYS 250 Plus Level 1 Advanced
con diploma riconosciuto internazionalmente
Yoga Alliance International
online e presenziale a Tenerife Sud.**



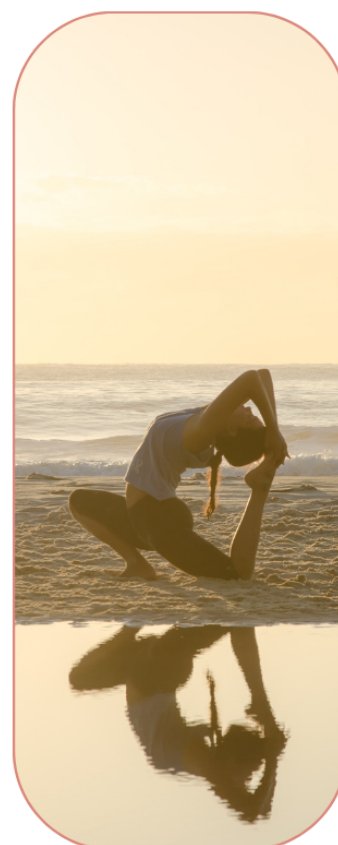
PREMA KRIYA YOGA TEACHER
TRAINING 250 ORE CON DIPLOMA
YOGA ALLIANCE



Dove:
online su Zoom e
presenziale a
Tenerife

Quando: da
Gennaio 2024 a
Gennaio 2025

in italiano e
Portoghese



info con Raquel Bhavani
whatsapp +34 658 21 31 00
www.premakriyayoga.com



Venite partecipare con noi a questo percorso profondissimo interiore! Sarà un'esperienza unica, imperdibile, profondamente trasformativa e terapeutica per il corpo, la mente e le emozioni; entrando nelle profondità dell'anima. Durante questo viaggio nel Se'.

Praticheremo lo yoga con grande entusiasmo, dinamismo risvegliando l'energia sottile chiamata Kundalini Shakti - energia spirituale femminile, detta anche la "Madre Divina"; e, allo stesso tempo, mantenendo la fermezza, la presenza e la calma nella Luce meditativa e nella Saggezza che distrugge ogni ignoranza, nella Coscienza di Shiva, o il "Padre Celeste".

Quando pratichiamo e meditiamo in gruppo (sangha) in modo intensivo, creiamo e ricreamo una particolare connessione di Amore e amicizia, indimenticabile.

Questa è un'opportunità per la crescita e l'evoluzione, l'apprendimento e lo sviluppo profondo della nostra devozione e dedizione la pratica, alla vita e al ritorno alla nostra Vera Casa. Alla fine del corso, avrai una pratica yoga forte e stabile - fluida e flessibile.

Tra l'altro, sarai in grado di insegnare sentendosi al sicuro e preparati a condividere con leggerezza e gioia coloro che vogliono realizzarsi in ogni campo della vita - dal materiale al sottile.

**Vi aspettiamo con immenso Prema – Amore Divino!
Sat Nam – Om Guru Om
Raquel Bhavani**

Dove e come:

Il corso avverrà a partire da gennaio 2024 con un weekend intensivo al mese durante un anno, a Tenerife Sud, più una settimana intensiva di ritiro a Tenerife Sud (luogo ancora da definire.)

Ci sarà la possibilità di partecipare al corso online o in presenza a Tenerife.

Tutto il corso (video e dispense in pdf) saranno mandate via email e saranno disponibili in due lingue: Italiano e Inglese.



Temi teorici e pratici del corso e dell'esame finale

Filosofia

1. cos'è lo yoga. Origini dello yoga.
2. Principali scritture e Patanjali parte 1 – ashtang yoga – le otto ramificazioni
3. Patanjali parte 2 - yama e niyamas
4. Patanjali parte 3 - approfondimento
5. Introduzione alla Bhagavad Gita, il canto del Signore
6. Bhagavad Gita parte 2
7. Bhagavad Gita continuazione 3
8. L'insegnante spirituale: la catena d'oro e le Ere (la scienza sacra)
9. Cos'è la sadhana spirituale e l'importanza di questa. Come metterla in pratica.
10. Karma, dharma, reincarnazione e liberazione
11. Comunicazione armoniosa, prosperità e responsabilità dell'insegnante dentro e fuori della classe
12. Meditazione e Kriya Yoga

Mantra

1. Naad yoga: la scienza dell'Unione Divina attraverso il suono.
2. Affermazioni che curano – preghiera in tutte le lingue
3. Om e gayatri mantra
4. Om Namah Shivaya, Shivoam & Mahamrityunjaya Mantra
5. Om Namo Bhagavate Vasudevaya E Mool Mantra
6. Om gan ganapataye namaha - Ganesh
7. Adi Mantra e Ek Ong Kar e varizioni
8. Ajai alai
9. Adi Shakti e mantra per la madre Divina
10. Ang Sang Wahe Guru e Hare Krishna
11. Ra Ma Da Sa, Sa Ta Na Ma, e altri mantra Kundalini per la comunicazione celestiale
12. Mantra del Guru e variazioni

Pranayama

1. Cos'è il pranayama?
2. Jala Neti, la doccia nasale e il respiro yogico completo
3. Viloma pranayama, il respiro frazionato.
4. Nadi Sodhana pranayama, il respiro di pulizia delle nadi o canali sottili.
5. Kapalabhati, la pulizia del cranio; Bhastrika ; il respiro mantice e Agni Gran , il respiro di fuoco.
6. I Bandha , le chiusure energetiche,
7. I respiri rinfrescanti - Shitali, Shitkrati e Kaki Pranayama.

8. Prana Mudra o Shanti Mudra

Corpi Sottili

1. Pancha Kosha o 5 involucri e i 3 corpi.
2. Pancha Prana e Vibhaga Pranayama
3. Cosa sono i chakra? Approfondimenti tutti i chakra.

Ayurveda

1. Introduzione all' Ayurveda
2. Costituzione e squilibrio – Prakriti e Vikriti. I dosha.
3. Aromaterapia, Alimentazione.

Anatomia

1. Sistema Circolatorio
2. Sistema Linfatico
3. Sistema Respiratorio
4. Sistema digerente
5. Sistema endocrino
6. Sistema nervoso
7. Sistema muscolare e scheletro
8. Biomeccanica spinale - la spina dorsale
9. Il sistema immunitario
10. il sistema genito-urinario

Kundalini Yoga

1. Kriya in Kundalini Yoga – Asana, Mudra e Bandha.
2. Gli esercizi di riscaldamento.
3. I Mudra, gesto delle mani

4. Kundalini kriyas in yoga terapia.

Hatha Yoga

1. Surya Namaskar e mantra iniziali e finali delle pratiche

2. Asana di equilibrio e in piedi

3. Asana di allungamenti in avanti

4. Asana in torsioni

5. Asana per l'apertura del torace e backbending.

6. Asana per la forza addominale e sulle braccia.

7. Asana invertite.

8. Asana meditative sedute.

Meditazione

1. Meditazione Base del Kriya Yoga

2. Esercizi di ricarica

3. Benefici della meditazione e perché meditare.

Programma completo in dettaglio del corso

(12 weekend intensivi più una settimana di ritiro di 50 ore a Tenerife Sud.)

Date: 27 e 28 gennaio/2024; 24 e 25 febbraio/2024; 23 e 24 marzo/2024; 20 e 21 aprile/2024; 25 e 26 maggio/2024; 29 e 30 giugno/2024; settimana di ritiro: 14 a 21 luglio; 24 e 25 agosto; 28 e 29 settembre/2024; 19 e 20 ottobre/2024; 23 e 24 novembre/2024; 14 e 15 dicembre/2024 e 18 e 19 gennaio/2025.

Orari

(ora locale di Tenerife: in italia, contare un ora in più).

Incontro 1:

27 e 28 gennaio/2024

Sabato:

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 1. (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Ayurveda 1 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 1 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditazione con mantra. (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditazione (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 1 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 1 (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 -19:30)

Incontro 2:

24 e 25 febbraio/2024

Sabato:

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 2. (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Ayurveda 2 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 2 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditazione con mantra. (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditazione (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 2 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 2 (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 3:

23 e 24 marzo/2024

Sabato:

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 3 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Ayurveda 3 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 3 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditazione con mantra. (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditazione (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 3 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 3 (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 4:

20 e 21 aprile/2024

Sabato:

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 4 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 1 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 4 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditazione con mantra. (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditazione (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 4 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 4 (italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 5

25 e 26 maggio/2024

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 5 (italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 2 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 5 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditazione con mantra. (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditazione (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 5 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 5 (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 6:

29 e 30 giugno/2024

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 6 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 3 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 6 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga e meditazione con mantra. (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Pratica di Kundalini yoga e meditazione (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Pranayama 6 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Hatha yoga 6 (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 7:

Programma 14 a 21 luglio: ritiro intensivo a Tenerife (o online)

Domenica, 14 luglio

17:00 - 18:30 - Teoria Filosofia 7 (Italia 18:00 - 19:30)

19:30 - 21:30 - Pratica Kundalini Yoga e meditazione (Italia 20:30 - 22:30)

Lunedì 15 luglio

7:00 - 8:30 - meditazione lunga (Italia 8:00 - 9:30)

10:00 - 11:30 - teoria mantra 7 (Italia 11:00 - 12:30)

11:30 - 13:00 - Pratica Hatha flow e pranayama (Italia 12:30 - 14:00)

15:00 - 16:30 - teoria anatomia 4 (Italia 16:00 - 17:30)

16:30 - 18:30 - Pratica Kundalini yoga, mantra e meditazione (Italia 17:30 - 19:30)

Martedì 16 luglio

7:00 - 8:30 - meditazione lunga (Italia 8:00 - 9:30)

10:00 - 13:00 workshop hatha yoga 7 (Italia 11:00 - 14:00)

15:00 - 16:30 - Teoria Pranayama 7 (Italia 16:00 - 17:30)

16:30- 18:30 - Pratica Kundalini Yoga , mantra e meditazione. (Italia 17:30 - 19:30)

Mercoledì 17 luglio

7:00 - 8:30 - meditazione lunga (Italia 8:00 - 9:30)

10:00 - 11:30 - Teoria Filosofia 8 (Italia 11:00 - 12:30)

11:30 - 13:00 - Pratica Hatha flow e pranayama (Italia 12:30 - 14:00)

15:00 - 16:30 - teoria mantra 8 (Italia 16:00 - 17:30)

16:30 - 18:30 - Pratica Kundalini Yoga, mantra e meditazione (Italia 17:30 - 19:30)

Giovedì 18 luglio

7:00 - 8:30 - meditazione lunga (Italia 8:00 - 9:30)

10:00 - 11:30 - Teoria anatomia 5 (Italia 11:00 - 12:30)

11:30 - 13:00 - pratica hatha flow e pranayama (Italia 12:30 - 14:00)

15:00 - 16:30 - teoria pranayama 8 (Italia 16:00 - 17:30)

16:30 - 18:30 - Pratica Kundalini Yoga, mantra e meditazione (Italia 17:30 - 19:30)

Venerdì 19 luglio

7:00 - 8:30 - meditazione lunga (Italia 8:00 - 9:30)

10:00 - 13:00 - workshop hatha 8 (Italia 11:00 - 14:00)

15:00 - 16:30 - teoria Mantra 9 (Italia 16:00 - 17:30)

16:30 - 18:30 - pratica kundalini yoga, mantra e meditazione (italia 17:30 - 19:30)

Sabato 20 luglio

7:00 - 8:30 - meditazione lunga (Italia 8:00 - 9:30)

10:00 - 11:30 - Filosofia 9 (Italia 11:00 - 12:30)

11:30 - 13:00 - pratica hatha flow e pranayama (Italia 12:30 - 14:00)

15:00 - 16:30- teoria corpi sottili 1 (Italia 16:00 - 17:30)

16:30 - 18:30 - pratica kundalini yoga, mantra e meditazione (17:30 - 18:30)

Domenica 21 luglio

7:00 - 8:30 - meditazione lunga (Italia 8:00 - 9:30)

9:30 - 11:00 - anatomia 6 (Italia 10:30 - 12:00)

11:00 - 13:30 - Workshop Kundalini yoga 1 (Italia 12:00 - 14:30)

Incontro 8:

24 e 25 agosto/2024

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 10 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 7 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 10 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga, mantra e meditazione (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Meditazione 30 min e Pratica di Hatha Yoga flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria corpi sottili 2 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Kundalini Yoga 2 (Italia 15:30 - 17:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 9:

28 e 29 settembre/2024

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 11 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 8 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 11 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga, mantra e meditazione (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Meditazione 30 min e Pratica di Hatha Yoga flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria corpi sottili 3 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Kundalini Yoga 3 (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 10:

19 e 20 ottobre/2024

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia 12 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Anatomia 9 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Mantra 12 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga, mantra e meditazione (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Meditazione 30 min e Pratica di Hatha Yoga flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Meditazione 1 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop Kundalini Yoga 4 (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 11:

23 e 24 novembre/2024

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia revisione (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 16:00 - Teoria Meditazione 2 (Italia 15:30 - 17:00)

16:00 - 17:15 - Teoria Anatomia 10 (Italia 17:00 - 18:15)

17:45 - 19:30 - Pratica di Kundalini Yoga, mantra e meditazione (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Meditazione 30 min e Pratica di Hatha Yoga flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Meditazione 3 e kriya yoga (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop sequenza donne incinte (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 12:

14 e 15 dicembre/2024

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più pratica Hatha flow e pranayama. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - Teoria Filosofia revisione 2 (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:30 - esame teorico inizio (Italia 15:30 - 18:30)

17:45 - 19:30 - pratica kundalini yoga, mantra e meditazione (Italia 18:45 - 20:30)

Domenica:

9:00 - 11:00 - Kundalini Yoga, mantra e meditazione. (Italia 10:00 - 12:00)

11:15 - 12:45 - continuazione esame teorico (Italia 12:15 - 13:45)

14:30 - 17:00 - workshop vinyasa yoga (Italia 15:30 - 18:00)

17:30 - 18:30 - pratica di meditazione lunga. (Italia 18:30 - 19:30)

Incontro 13:

18 e 19 gennaio/2025

Sabato

9:00 - 11:00 - Meditazione di 30 min più (Italia 10:00 - 12:00)

Esame pratico kundalini yoga gruppo 1.

11:15 - 12:45 - Satsang e Risposte dell'esame teorico (Italia 12:15 - 13:45)

16:00 - 17:30 - esame pratico, pratica hatha flow gruppo 2 (Italia 17:00 - 18:30)

18:00 - 19:00 - meditazione e mantra (Italia 19:00 - 20:00)

Domenica:

9:00 - 11:00 - meditazione di 30 min più (Italia 10:00 - 12:00)

Esame pratico hatha gruppo 1

11:15 - 12:45 - cerimonia finale consegna dei diplomi (Italia 12:15 - 13:45)

15:00 - 16:30 - esame pratico kundalini yoga gruppo 2 (Italia 16:00 - 17:30)

17:00 - 20:00 - cerimonia sacra del kriya yoga* (Italia 18:00 - 21:00)

*opzionale , solamente ai kriyabans ; coloro che sentono la sintonia con questo lignaggio e che stanno meditando con regolarità.

Contributo del corso di formazione
Prema Kriya Yoga Teacher training 250 ore
con diploma Yoga Alliance:

Totale: 1900,00 euro + 210,00 euro del diploma yoga alliance.

- Questo valore include tutto il corso di 250 ore, online su zoom o presenziale a Tenerife; i video che verranno registrati su YouTube e disponibili solo ai partecipanti; le dispense pdf pratico-teorico (+ di 400 pagine) che saranno inviate via email ai partecipanti e il diploma 250 ore di insegnante yoga e meditazione rilasciato dalla scuola Prema Kriya Yoga riconosciuto internazionalmente dal yoga alliance. Io sarò anche disponibile individualmente per eventuali chiarimenti e scambi di idee durante tutto il corso.
- Questo valore non include vito e alloggio della settimana di ritiro a Tenerife che sarà da parte.
- Il pagamento di **euro 2.110,00** può essere fatto a vista, attraverso un bonifico bancario come seguito

Raquel Fischer Barros

IBAN IT32G 02008 01422 000103840080

O, con PayPal; considerando una tassa del 5% in più, per un totale di **euro 2.215,50.**

L' email per il pagamento PayPal e' premakriyayoga.com@gmail.com

- pagamento rateale disponibile su richiesta.

Prenotazioni e più informazioni, scrivetemi direttamente:

Raquel Bhavani

Email premakriyayoga.it.br@gmail.com

whatsapp +34 658 21 3100

www.premakriyayoga.com



Prema Kriya Yoga