

## **Intensivo de Kriya Hatha Yoga com Acharya Sharanadevi e professores convidados.**

**Espaço Arco Íris: 9 a 19 de Janeiro 2014**

10 Dias de Treinamento Intensivo em retiro como preparação para um ano ou 200 horas com certificação e registro Aliança do Yoga.

Como estudante da escola Kriya Yoga de Babaji, você está cordialmente convidado a tornar-se um professor de Kriya Hatha Yoga de Babaji. Uma das melhores formas de aprofundar sua prática e servir aos outros é ensinar esta arte científica maravilhosa. Este Treinamento de Instrutores foi elaborado de acordo com os padrões de certificação internacional de 200 horas, como estabelecido pelo Aliança de Yoga. O curso é acompanhado de um manual de 200-250 páginas. Depois de completar o treinamento intensivo de 10 dias em retiro, você começará um processo de um ano de ensino e estudos de textos sagrados e um exame completo no exame final, que não só preenche as exigências para a certificação, mas também sustentam seu bem estar e crescimento espiritual.

Este programa é amplamente experiencial, focando na transformação pessoal tanto quanto no desenvolvimento profissional. **Os estudantes devem estar praticando as técnicas de Kriya Yoga, terem recebido a primeira e a segunda iniciação e ter uma prática diária bem estabelecida ou pelo menos regular. Os participantes devem ter uma prática de Hatha Yoga de no mínimo 2 anos. Como este programa é intensivo, todos os participantes devem estar com boa saúde física e emocional.**

O currículo do curso residencial de 10 dias cobre não apenas um entendimento completo da parte mecânica da série de 18 asanas de Kriya Hatha Yoga, mas também os benefícios físicos e a teoria por trás da seleção de asana, e o que ocorre energeticamente quando as praticamos. Um total de 50 outras posturas são exploradas e integradas em nosso treinamento. A filosofia do Yoga é enfatizada neste curso e faremos um estudo dos yoga sutras de Patanjali. Vamos mergulhar no conceito/experiência de prana, mente, corpo sutil, aprofundar a prática de bandhas, pranayamas e meditações e aprender como ensiná-los efetivamente. O treinamento desenvolve sua voz como professor, pois primeiro desenvolve sua própria experiência interna e sua alegria na prática de Hatha Yoga e da meditação.

Teremos ainda 15 horas de aulas de anatomia funcional, dentro da carga horária dos 10 dias.

Para receber o certificado é preciso preencher os critérios a seguir. (Além disso devem saber demonstrar as posturas no melhor de sua habilidade com precisão e presença, e exibir as habilidades de ensinar exigidas numa atitude yogi.):

**Critério 1:** 10 dias de treinamento residencial em retiro na natureza= 115 hrs

**Critério 2:** Ensino de uma aula semanal de uma hora e meia durante 10 meses = 60 hrs.

**Critério 3:** Praticar diariamente sua sadhana inclusive as 18 posturas

**Critério 4:** Anotar em um diário a prática, inclusive o critério 3, observar silêncio um dia por mês e anotar as meditações e suas reflexões e observações de seu próprio comportamento/mudanças (será para entregar) = 40 hrs

**Critério 5:** Ter recebido a 1ª e a 2ª iniciação em Kriya Yoga = 30 hrs

**Critério 6:** Estudo da tradução de M. Govindan dos Suttas de Patanjali e entrega de um artigo sobre ele, e do Bhagavad Gita com reflexões escritas com questões já preparadas. (para entregar) = 25 hrs.

**Total de horas-crédito** = 270 hrs

*É exigido também:*

Entrega do Exame Final

E apresentação de um *PRACTICUM* (aula apresentada no fim do treino)

## Os Instrutores

**Coordenadora e Instrutora: Sharanadevi** é Acharya da Kriya Yoga de Babaji desde 2003, depois de 2 anos de práticas intensas de austeridades yogis (tapas) e foi autorizada a transmitir a primeira iniciação e desde 2009 a segunda iniciação. Aluna de Marshall Govindan Satchidananda desde sua primeira vinda ao Brasil em 1998. Participou do primeiro Treinamento de Instrutores com Govindan e Durga em 2001, desde lá vem conduzindo grupos de Kriya Hatha Yoga em São Paulo intensivamente. Foi supervisionada de vários de seus alunos que hoje são instrutores também. Organiza e traduz os seminários de Govindan e Durga, além de coordenar as traduções e distribuições de suas publicações no Brasil. Hoje também coordena atividades de Kriya Hatha Yoga no espaço Jyothi Yoga em São Paulo. Ensina meditação em empresas e instituições. Maiores informações

sobre Sharanadevi e Kriya Hatha Yoga no Brasil e em São Paulo  
[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net) e no [www.jyothyoga.com.br](http://www.jyothyoga.com.br)

**Filosofia:** José Tadeu Arantes (Kabir), 62 anos, vislumbrou a grandeza de Babaji ainda na adolescência, consolidou-se como devoto em 1992, e tornou-se kriyaban atuante a partir de 1998. Jornalista, escritor e professor, é autor dos livros *Cem Poemas de Kabir; Mestres; Do xamã ao Prêmio Nobel, todos são filhos de Deus; Bacon e Newton: em busca da Alma do Mundo; O maior perigo do Islã: não conhecê-lo*, entre outras publicações. Foi editor de mais de uma dezena de periódicos, entre eles, *Movimento, Saúde, Superinteressante, Globo Ciência, Scientific American Brasil, História Viva e Le Monde Diplomatique Brasil*. Desde 1995, vem ministrando cursos sobre história da ciência e tradições espirituais. Um perfil mais detalhado pode ser acessado em <http://josetadeuarantes.wordpress.com>

**Anatomia e Fisiologia:** Alessandra Teixeira Rezende, fisioterapeuta graduada pela Usp, 1992. Pós graduada pela Universidad Europea de Madrid, 2001 (Drenagem Linfática método Dr. Vodder)

Coordenadora da fisioterapia na Clínica de coluna Axis desde 1997.

Atua na área de reabilitação física, principalmente nas desordens músculo-esqueléticas.

Ministra curso de formação na técnica de crochê no Brasil e na França junto com Jean-Yves Vandewalle, além de ser a tradutora de seu livro para o português. Formação complementar em Cadeias Musculares Método GDS, Bélgica; Osteopatia Musculoesquelética com Bernard Quef e Phillipe Pailhous e Reeducação Postural Global, RPG com Phillipe Souchard. Também fez vários estágios com Blandine Calais-Germain do Anatomia do Movimento, França.

## Detalhes do Seminário

### Segmentos incluídos no treinamento:

- Filosofia de Yoga e de Kriya Yoga
- Sutras de Patanjali e os 8 ramos de Ashtanga Yoga
- Os 3 estágios da prática e os 6 estágios de Ashtanga Yoga
- Filosofia de Kriya Yoga
- Os princípios da prática de asana
- Entendendo e trabalhando com prana
- Praticando e ensinando pranayama (respiração completa, ujjayi, Kapalabhati, respiração por narinas alternadas)
- Aquecendo o corpo – centralizando e convidando o corpo ao movimento
- Prática de 50 posturas adicionais, ensinadas em série
- Princípio da prática e do ensino das 18 Kriya asanas

- Prática em profundidade das 18 posturas
- Ensinando técnicas: princípios universais de alinhamento, assistência, conduzindo a respiração, Linhas de Energia, Limiar.
- Guiando as 18 posturas através de 5 estágios
- Adaptando e modificando as posturas para necessidades individuais
- Os elementos psico-espirituais das posturas
- Anatomia e Fisiologia relacionados à Hatha Yoga asana
- Identificando as extensões e flexões nas 18 posturas
- Efeitos físicos nas 18 posturas
- Posturas básicas e recomendações para uso terapêutico
- O corpo sutil: kundalini, os chakras e os nadis
- Yoga e Ayurveda
- Filosofia II: Você pensa que o corpo é quem faz a Consciência
- Discriminação, a chave para transformação de Karma em Dharma
- Discorrendo sobre Sutras de Patanjali
- Ensinando Meditação: Hamsa e Yoga Nidra
- Desenvolvendo sua voz como instrutor de Yoga
- A prática de ensinar

### **1)Valor do treinamento:**

**Opção 1** R\$ 2500,00 à vista. Pagamento de reserva de vaga R\$ 700,00 até dia 20/08 e o restante (R\$1800) até dia 20/10.

**ou**

**Opção 2** R\$ 2800,00 parcelados. Pagamento de reserva R\$ 800,00 até dia 20/8 e mais 5 parcelas(chques pré de R\$ 400,00 nas datas de 20/09, 20/10, 20/11, 20/12 e 19/01.

**2)Hospedagem:** R\$ 1400,00 em até 4x (cheques pré-datados, a pousada não aceita cartão de crédito).

Hospedagem em quartos duplos ou triplos no Espaço Arco Íris com diárias de R\$ 140,00. Acréscimo de 30% para diárias em quartos individuais.

(Download pdf enrollment form)

***“Pergunte a si mesmo se você tem interesse de compartilhar Kriya Hatha Yoga com outras pessoas.”***

Para mudar de praticante de yoga para instrutor de yoga é necessário cumprir algumas exigências. Tudo pode ser desenvolvido, menos a exigência principal que é o desejo de compartilhar. O “compartilhar” é um

estado de amor e a partir dele, todas coisas surgem e fluem. Já foi dito que qualquer pessoa que ama e é amado pode ser um bom professor, pois no estado de amor existe a Presença. Quando estamos inteiramente presentes não apenas para nós mesmos, mas para os outros, estamos no aqui e agora, como se não houvesse mais nenhum outro momento. Neste estado existe o amor a si mesmo, uma aceitação completa sem julgamentos de si e dos outros. E verdadeiramente, apenas neste estado somos capazes de ser um bom professor de maneira consistente.

Ao mesmo tempo, um professor deve querer constantemente aprender, crescer e ser um estudante para sempre. Ter um bom humor também nos ajuda a lembrar quem na verdade é o estudante. Estas qualidades desenvolvem humildade e gratidão por todos nossos professores, que em muitos momentos serão os nossos alunos. Isso cria um veículo que nos purifica, nutre e estimula o fluxo de nosso amor interno. Este fluxo de Amor é o maior objetivo de Yoga.

O entusiasmo é tão importante também. Se não tivermos entusiasmo pelo que ensinamos, nossos alunos não se importarão com o que temos a dizer. E o mais importante de tudo, um professor deve praticar intensamente, pois temos que ensinar a partir de nossa experiência. Quando praticamos hatha yoga regularmente, algo acontece dentro de nós. Num nível, é um sentimento além de palavras, um senso de equilíbrio e de harmonia com todo o universo. É a penetração da força chamada Amor. Para que este Amor flua, toda nossa energia deve ser pacífica, equilibrada, no corpo físico, vital e mental. Apenas quando nosso estado interno refletir este equilíbrio somos capazes de compartilhar isto com outras pessoas. Este estado é realmente a coisa mais importante que temos para oferecer.

*Durga Ahlund* – Acharya da Kriya Yoga de Babaji, criadora do programa de Kriya Hatha Yoga para certificação. Autora de vários livros relacionados à Savana do Yoga em vários níveis.

Mais informações sobre Durga Ahlund no site. [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)