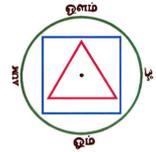




KRIYA HATHA YOGA®

TEACHERS TRAINING 2021



con **Sita Siddhananda Mayi Ma**
dal **5 al 12 Aprile** e dal **14 al 18 Luglio, 2021**

Corso intensivo residenziale di 12 giorni in due sessioni, in preparazione a un anno di lavoro personale e 200 ore di pratica che danno diritto a un certificato di insegnante, per iscriversi alla **Yoga Alliance** e alla **Federazione francese di Yoga**.

Come studenti del Kriya Yoga di Babaji siete cordialmente invitati a diventare Insegnanti di **Kriya Hatha Yoga di Babaji**. Uno dei modi migliori per approfondire la tua pratica e servire gli altri è insegnare questa meravigliosa e scientifica arte del Kriya Yoga. La formazione degli insegnanti è stata progettata in modo tale da consentire di svolgere le 200 ore richieste da Yoga Alliance per ottenere un certificato internazionale.

Un manuale di circa 250 pagine accompagna il programma. Dopo un soggiorno di dodici giorni di pratica intensiva divisi in due sessioni, gli studenti inizieranno un anno di studio e insegnamento durante il quale eseguiranno alcune esercitazioni pratiche.

Il programma non solo ti consentirà di soddisfare i requisiti, ma promuoverà anche il tuo benessere personale e la crescita spirituale. Questo programma è pragmatico; si concentra sulla trasformazione personale tanto quanto sull'acquisizione di competenze professionali.

Per essere ammessi, gli studenti devono praticare il Kriya Yoga, aver seguito le iniziazioni di primo e secondo livello e praticare quotidianamente. Devono anche praticare Hatha Yoga da almeno due anni. Questo è un programma di pratica intensiva e tutti i partecipanti devono essere in buone condizioni fisiche ed emotive.

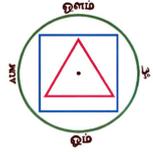
I 12 giorni di prevedono un lavoro approfondito sulla meccanica delle 18 asana del Kriya Hatha Yoga, sui loro benefici fisici, la teoria che giustifica la selezione delle asana e sui fenomeni energetici legati alla pratica delle posture. Cinquanta asana aggiuntivi saranno esplorati e incorporati nella pratica.

Il programma si concentra sulla filosofia dello yoga attraverso lo studio dei Patanjali Sutra. Include anche uno studio approfondito dell'energia, del prana e del corpo sottile, nonché lo studio e l'insegnamento dei bandha, del pranayama e delle meditazioni.



KRIYA HATHA YOGA®

Formazione Insegnanti 2021



Dodici ore di lezione sono dedicate al rapporto tra anatomia e fisiologia del corpo umano e alla pratica e all'insegnamento dell'Hatha Yoga. Il programma prevede l'acquisizione di tecniche di insegnamento: come modificare una postura per un problema specifico, scopi terapeutici o limitazioni personali; come guidare la respirazione; come lavorare con le linee energetiche; come bilanciare intensità e rilassamento. Inizierai a sviluppare la tua voce da insegnante approfondendo la tua esperienza interiore di Hatha Yoga.

Condizioni

Per ottenere il certificato, gli studenti devono essere in grado di eseguire posture con precisione e presenza, avere le capacità per insegnare dimostrando un atteggiamento yogico e soddisfare le seguenti condizioni:

Condizione 1: partecipazione completa alle due sessioni

Condizione 2: condurre una lezione a settimana (1 ora e 30) per 11 mesi

Condizione 3: praticare la sadhana ogni giorno, comprese 18 posture

Condizione 4: tenere un diario personale di una sadhana quotidiana, inclusa la condizione 3, un giorno di silenzio al mese e registra le tue meditazioni, riflessioni e osservazioni sul tuo comportamento (da presentare)

Condizione 5: Iniziazione a Babaji Kriya Yoga Livello 1 e 2

Condizione 6: studiare la traduzione di M.Govindan di Patanjali Sutras e Baghavad Gita.

Devi completare un questionario (da inviare)

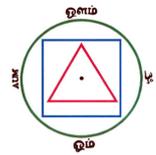
Richiesto anche: Esame finale pratico

Lo yoga è un passaggio importante e richiede alcune abilità e soprattutto la voglia di condividere. La condivisione è un atto d'amore. Nell'amore sta la presenza; accettazione senza giudizio di se stessi e degli altri. Un buon insegnante deve anche imparare costantemente, crescere, mettersi alla prova con umorismo, umiltà e senso di gratitudine verso tutti i nostri insegnanti, compresi i nostri studenti. L'entusiasmo è anche una qualità fondamentale nell'insegnamento, è una forza straordinaria. Infine, un insegnante deve praticare intensamente per poter trasmettere dalla sua esperienza personale, dal suo essere interiore che porta le qualità più alte.



KRIYA HATHA YOGA®

Formazione Insegnanti 2021



Alloggio

I costi del Centro Ayurveda Maharishi a Mirabello, Ameno (Novara) variano da € 360,00 a € 720,00 (a seconda della tipologia di alloggio: campeggio, camere, studio)
Comprende alloggio con pasti (cucina vegetariana e vegana) bevande, frutta .

Prezzi

Il costo della formazione € 1008,00. Per prenotare invia una cauzione di € 200,00 non rimborsabile. Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico a Kriya Yoga Sangha IT22 C 05034 52650 000000002381 SWIFT BAPPIT21AB0



Acharya Sita Siddhananda Mayi Ma

Sita Carla Leite è nata in Brasile. Lo yoga entra nella sua vita sin dalla tenera età ed è sicuramente parte del suo incontro con il Kriya Yoga. Nel 2004 ha ricevuto la sua prima iniziazione con Govindan Satchidananda e da allora la sua pratica si intensifica e diventa l'essenza della sua vita. Durante i mesi e gli anni successivi riceve la seconda e la terza iniziazione e partecipa a pellegrinaggi e soggiorni in India. Nel 2009 diventa acharya del Kriya Yoga di Babaji e iniziato a trasmettere la prima iniziazione in Francia e in altri paesi in Europa. Nel 2011 completa una intensa preparazione per insegnare la seconda iniziazione al Kriya Yoga e nel 2015 le è stato concesso di insegnare la terza iniziazione. Da allora ha viaggiato in vari paesi per insegnare questa disciplina e l'arte che è diventata la sua vita.

Per ricevere la lista completa degli argomenti trattati in questo corso di formazione, contattare kryasita@gmail.com o chiara@kriyayogasangha.org