

SULLE ORME DEL MAESTRO

corso di approfondimento
per insegnanti



SULLE ORME DEL MAESTRO

Una serie di incontri di approfondimento degli insegnamenti di Yogi Bhajan e di confronto e supporto sulle problematiche che insorgono durante l'insegnamento sia nel rapporto con gli studenti, sia nell'erogazione degli insegnamenti stessi.

Tutti gli incontri saranno riservati agli insegnanti di Kundalini Yoga e condotti da Sant Saroop Kaur, Professional Trainer dell'Aquarian Trainer Academy – Kundalini Research Institute

GIORNATA TIPO:

5:00 - 7:30	Sadhana Acquariana
7:30 - 9:00	Colazione
9:00 -13:00	Video di Yogi Bhajan - pratica di Kriya e meditazioni
13:00 -15:00	Pranzo e relax
15:00 -18:00	Spazio Confronto e Supporto

Alcuni degli argomenti trattati nello "Spazio Confronto e Supporto":
Respiro Lungo Lento e Profondo, Posture sedute e Bandha, Suono e Mantra, Respiro di Fuoco, Posture in piedi e Bandha, Meditazione, concentrazione e Shunya, Posture rovesciate, Rilassamento e uscita dallo stesso.

Le date del 2019 sono le seguenti:

27 Ottobre – 24 Novembre – 1° Dicembre

Le date del 2020 saranno comunicate durante l'incontro di Dicembre.
È richiesta la prenotazione.

Per conoscere le modalità di partecipazione contattare la Segreteria scrivendo a centroyogapadma@gmail.com

Chi proviene da fuori Nuoro potrà pernottare gratuitamente al Centro Yoga e lasciare, se lo desidera, un'offerta.



CENTRO YOGA PADMA A.S.D.