

KUNDALINI YOGA TT2 – LEAD TRAINER SADHANA SINGH

Mente e Meditazione

MENTE E MEDITAZIONE – Teacher Training di Kundalini Yoga.
2 weekend online o in presenza a Trissino Vicenza il 1-2-3 OTTOBRE e 5-6-7 NOVEMBRE 2027
APERTO A TUTTI.

COSA FAREMO
Comprendere la natura, la struttura e le dinamiche della mente è fondamentale per poter agire efficacemente e realizzare pienamente il nostro potenziale.
Impareremo ad incrementare la capacità di osservare in modo neutro e stabile, riconoscere gli intrighi della mente, capire come utilizzare le menti impersonali, gli aspetti e le proiezioni della mente per vivere in modo pieno la propria vita. Accresceremo la profondità della meditazione. La maestria della mente è legata alla maestria della meditazione.

Praticheremo molti kriya e meditazioni specifici, avremo momenti di approfondimento teorico e molto spazio di interazione e confronto con i compagni di corso.
A fine formazione verrà assegnata una meditazione da praticare per 90 o 120 giorni.

Per gli insegnanti di livello 1 è uno dei 5 moduli del percorso di Livello 2 KRI. Al termine della meditazione assegnata verrà svolto un esame conclusivo scritto , indispensabile per la certificazione IKYTA-KRI di livello 2.

Lead Trainer: SADHANA SINGH
Sadhana Singh è una Lead Trainer di Kundalini Yoga impegnato ad insegnare e potenziare nuovi insegnanti e futuri formatori a livello internazionale. Negli ultimi tre decenni ha condiviso la sua esperienza di apprendimento e insegnamento in tutto il mondo. Come autore ispirato, ha scritto diversi libri sulla pratica, la disciplina e la filosofia del Kundalini Yoga e le sue diverse applicazioni nei molti campi della vita umana. È anche un consulente dedicato per privati e aziende.

ORARIO
Venerdì dalle 14.30 alle 18.30, Sabato dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30, domenica dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 13.30 alle 16.00. Ai fini della certificazione è obbligatorio seguire almeno l'80% delle ore in presenza o diretta zoom con videocamera accesa.

CONTRIBUTO
Contributo per il corso 600 euro, che includono le lezioni e la dispensa del corso, suddivisibili in una caparra di 200 euro e saldo di 400 euro a inizio corso. Per i non tesserati iscrizione obbligatoria alla Lotus Ssd Srl 25 euro, tesseramento valido per un anno.

SEDE DEL CORSO IN PRESENZA
CENTRO YOGA LOTUS, Viale dell'Industria, 10a Trissino Vicenza

PER INFORMAZIONI: Elena Guru Prakash Kaur Tel. 3774065346 anche via whatsapp