ENERO 2027

FORMACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES

Kundalini Yoga

AVAGAR



Sobre AVAGAR

Somo una escuela especializada en formación de Kundalini Yoga desde hace **más de 28 años.**

Desde 1997, cientos de alumnos se han formado con nosotros en el **Programa Internacional Aquarian Teacher que desarrolló KRI** (Kundalini Research Institute) para difundir las **enseñanzas de Yogui Bhajan**, quien trajo el Kundalini Yoga a Occidente.

Nuestra misión es formar verdaderos yoguis, conocedores tanto de la esencia del Yoga como de la práctica formal, a través de una **metodología profunda y en constante proceso de innovación pedagógica.**



PROGRAMA DE LA FORMACIÓN

INTERNACIONAL DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

Según los estándares de KRI

1 ORÍGENES E HISTORIA DEL YOGA

- **Qué es Yoga:** tipos y las 8 ramas del Yoga
- **Historia** del Yoga
- Era de **Acuario**
- **Cadena Dorada**
- **Maestro** Espiritual
- Patanjali y los **Yoga Sutras**



2

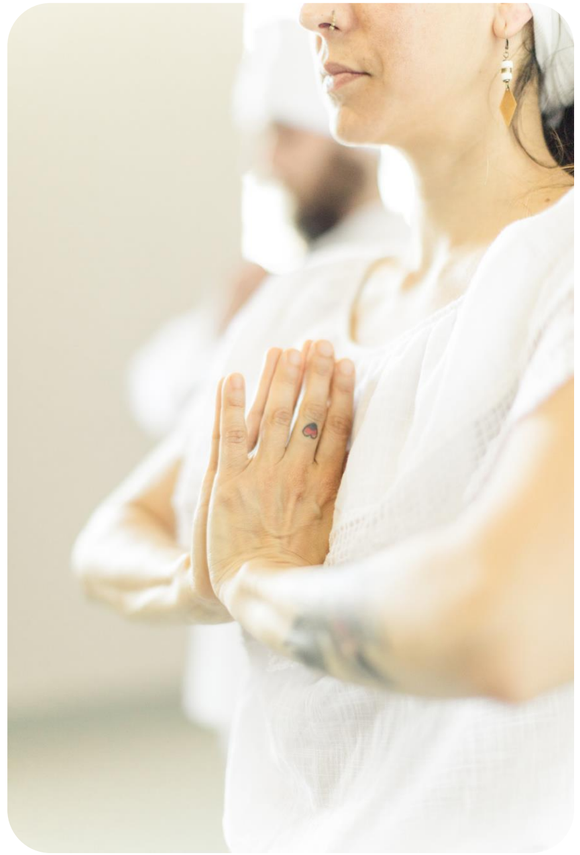
TÉCNICAS PARA EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA

- **Respiración yóguica y pranayama.** Frecuencia, beneficios, retenciones, tipos de pranayama.

- **Kriya en Kundalini Yoga.** Asanas, mudras y bandhas. Estudio y práctica.

- **Forma y alineamiento para kriyas de kundalini yoga.** La geometría en las posturas. El punto de ombligo / La importancia de la respiración y aplicación de bandhas.

- **Relajación.** Su importancia, posturas y ejemplos.



TÉCNICAS PARA EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA

- **Sonido y mantra.** Naad yoga. Silencio interno, Anahat. Shabad Guru.

- **Mente y meditación.** Características y funcionamiento de la mente / Técnicas y beneficios de la meditación.

- **Sadhana, aradhana y prabhupati.** Disciplina, Actitud y Maestría.



3

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA OCCIDENTAL

- **Sistemas:** circulatorio, linfático, respiratorio, digestivo, endocrino, nervioso, inmunológico, urogenital y músculo-esquelético.

- **Nociones fundamentales** de cada uno de ellos para enmarcar la práctica del yoga.

4

ANATOMÍA YÓGUICA

- Prana, vayus, nadis, kundalini y punto de ombligo.
- **Chakras** y cuerpos espirituales.



5 PEDAGOGÍA DEL KUNDALINI YOGA

- **Componentes de una clase** de kundalini yoga
- **Guías para la enseñanza:** precauciones y enfoques
- El rol del **profesor**

6 FILOSOFÍA YÓGUICA

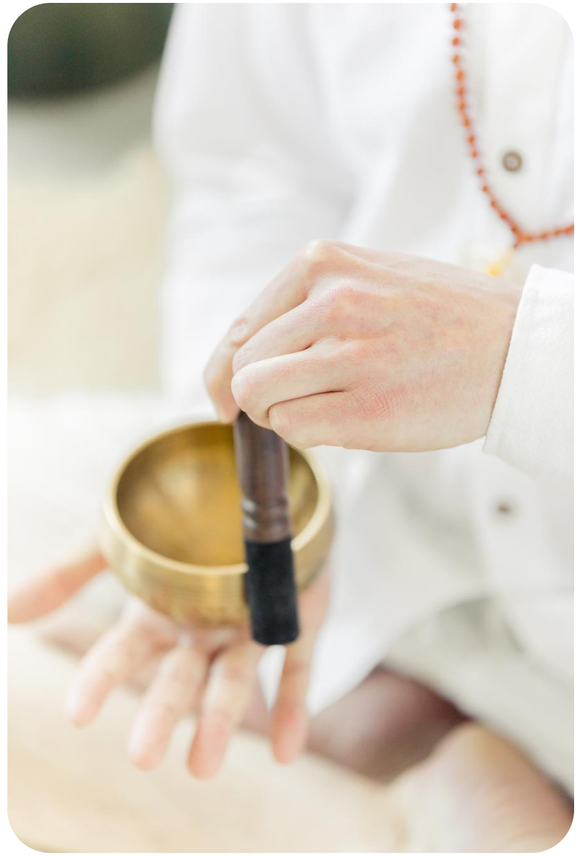
- Introducción. **Ley cósmica de Manifestación y Ser**
- **Gunas y Tatwas**
- **Etapas** en el desarrollo espiritual



7

ESTILO DE VIDA YÓGUICO

- **Higiene, depuración, ishnaan** (ciencia de la hidroterapia)
- **Nutrición.** Dieta yóguica lacto-vegetariana.



8

HUMANOLOGÍA

- **Enseñanzas de Yogui Bhajan** sobre los ciclos de la vida; la muerte; el hombre y la mujer; la comunicación; el concepto de éxito y otros.

PROFESORES DE LA FORMACIÓN

INTERNACIONAL DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

Certificados por KRI



Hari Amrit Kaur

Andrea Märtens

Directora de la formación y formadora de profesores desde 1996, miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA), órgano que reúne a los formadores reconocidos por KRI. Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga). Actualmente es Lead Trainer. Es, además, psicóloga y terapeuta.



Amrit Nam Singh

Ambrosio Espinosa

Formador de profesores desde 1996 es miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA), órgano que reúne a los formadores reconocidos como tales por KRI. Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga). Actualmente es Lead Trainer. Es, además, médico y osteópata.



Jai Hari Kaur

Miembro de ATA, **instructora de Kundalini Yoga por KRI, formada en NAAD YOGA**, el yoga del sonido, profundizando en el sonido y la vibración como medio de sanación y expansión del Ser. Autora del libro “Tu luna infinita”



Amarjit Kaur

Paloma Barriguete

A cargo del perfeccionamiento de asanas y alineamiento. Miembro de ATA, instructora de Kundalini Yoga por KRI, especializada en yoga para mujeres. Formada en yoga terapéutico por AETY. Es además, bióloga y educadora ambiental.

INFORMACIÓN PRÁCTICA DE LA FORMACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

Certificada por KRI







Estructura

- **10 fines de semana intensivos: 9** Presenciales + 1 Online, repartidos en 1 fin de semana al mes
- **2 convivencias** de 3 días
- **Horario intensivos :** sábado de 8 a 19h y domingo de 6:30 a 14h.

Inversión

- **Reserva de plaza:** 200€
- **Fines de semana intensivos:** 160€ al mes
- **Retiros de 3 días:** 320€ + el precio de la pensión completa
- **Material de estudio** y libro oficial KRI: incluido en el precio

INVERSIÓN TOTAL: **2.440€** | CON DESCUENTO **PAGO ÚNICO: 2.240€**







Lugares y fechas

Los fines de semana presenciales tendrán lugar en **Madrid** - Escuela Avagar

Las convivencias de 3 días tendrán lugar en la naturaleza

- **Enero 30 y 31**
- **Febrero 13 y 14**
- **Marzo 13 y 14**
- **Abril 10 y 11**
- **Mayo 8 y 9**
- **RETIRO: Junio 11, 12 y 13**
- **Julio 10 y 11**
- **ONLINE: Agosto 14 y 15**
- **septiembre 11 y 12**
- **Octubre 9 y 10**
- **Noviembre 13 y 14**
- **RETIRO: Diciembre 10, 11 y 12**

REQUISITOS PARA *certificarse*

- **Asociarse a AEKY** (Asociación Española de Kundalini Yoga), pagando la cuota correspondiente a un año. La asociación tramitará el certificado. Como socios, los alumnos/as tendrán derecho a descuentos en Tantra Yoga Blanco, encuentros de AEKY y manuales.

- **Pagar mensualmente todos los módulos,** aún si por algún motivo no se asistiera a alguno. Tener todos los módulos pagados es condición indispensable de KRI para poder presentarse al examen.

- **Asistir a todos los intensivos.** Si se falta a alguno, se puede recuperar en otro curso.

- Durante toda la formación, el alumno/a debe **asistir a clases regulares 2 días por semana**, y anotar en una plantilla cada clase, el profesor, fecha y firma del profesor.

REQUISITOS PARA *certificarse*

- Asistir al menos a **un Tantra Yoga Blanco o una experiencia de meditación intensive (jappa)**

- **Hacer al menos una Sadhana de 40 días** (puede ser una meditación mínima de 11 minutos, o un kriya o ambos), aunque se animará a realizar más de una.

- **Hacer una dieta ayurvédica.** Kitcheri, por ejemplo, de 40 días.

- **Superar el examen de fin de curso,** que se compone de varias partes:
  - Examen que ha de responderse en casa, sirve como guía de estudios y que el alumno tendrá a disposición una vez finalizado el curso
  - Examen teórico de preguntas cortas
  - Examen práctico breve de mantras y asanas

- **Elaborar un proyecto o trabajo final**



Organiza

AVAGAR

Información e inscripciones

info@avagar.com/ 676 880430 o 91 5797282