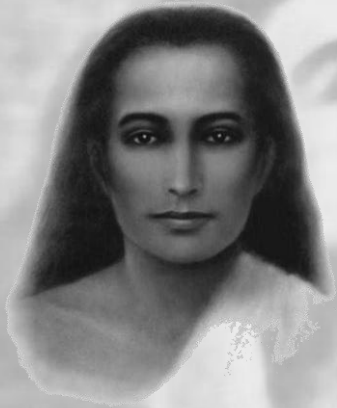


# Kriya Yoga de Babaji



## Om kriya babaji nama aum

### Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga

Savitri, Premananda y Nityananda

15-24 de julio 2016 en El Molino, Huelva

### Intensivo de Hatha Yoga

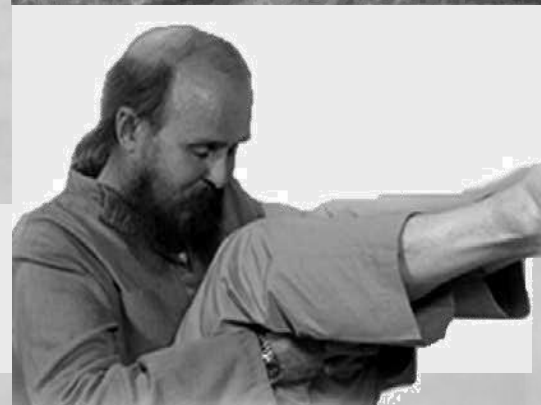
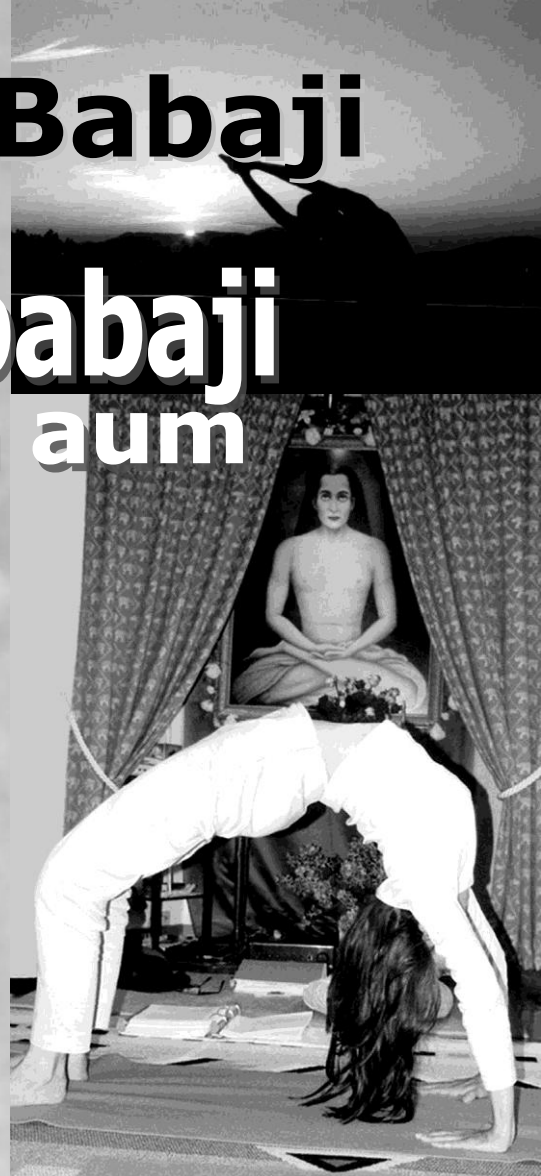


Formación intensiva residencial de 9 días como preparación  
para la certificación de 1 año/200 horas de Yoga Alliance.

Como estudiante de Kriya Yoga de Babaji, estás cordialmente invitado a convertirte en profesor de Kriya Hatha Yoga de Babaji. Una de las mejores formas de profundizar tu propia práctica, y de servir a los demás, es enseñando este maravilloso arte científico. Este curso está diseñado para cumplir las 200 horas de la certificación estándar nacional establecida por la Yoga Alliance. Un manual/libro de trabajo de 250 páginas acompaña al curso. Al completar una formación intensiva residencial de 9 días, los estudiantes comenzarán un proceso de un año de enseñanza y estudio, completando varias tareas que no sólo completarán los requisitos de formación, sino que servirán para tu propio bienestar y crecimiento espiritual.

Este programa es muy experiencial, con el énfasis en la transformación personal, al igual que en el desarrollo de habilidades de enseñante profesional. Los estudiantes deben estar actualmente practicando Kriya Yoga, haber recibido las formaciones de primer y de segundo nivel y tener una práctica diaria bien establecida. Los estudiantes deben haber practicado yoga durante un mínimo de 2 años. Es un programa intenso de formación, y todos los participantes deben tener buena salud física y emocional.

El curso residencial de 9 días cubre no sólo una comprensión completa de las mecánicas de las 18 asanas de Kriya Hatha Yoga, sino también los beneficios físicos y la teoría detrás de la elección de las asanas, y lo que sucede energéticamente cuando las practicamos. Unas 50 asanas adicionales serán exploradas e integradas en nuestra formación. La filosofía del Yoga es enfatizada en este curso, y habrá un estudio en profundidad de los Sutras de Patanjali.



Profundizarás en la energía, el prana y el cuerpo sutil. Y explora los beneficios de las prácticas de bandhas, pranayama y meditación, y aprende cómo enseñarlos con seguridad. Se darán 12 horas de la anatomía y la fisiología del cuerpo humano en relación con la práctica y la enseñanza del Hatha Yoga. El curso cubre las cualidades para enseñar de forma efectiva: modificar las posturas para necesidades particulares, limitaciones y terapia; la importancia de dirigir la respiración; trabajando con las líneas de energía; trabajando con la intensidad y la relajación. La formación comienza a desarrollar tu voz como profesor al profundizar y expandir tu propia experiencia interna de Hatha Yoga.



Para recibir la certificación los estudiantes deben completar los siguientes criterios, demostrando también las posturas con lo mejor de su habilidad, con precisión y presencia, y exhibiendo las habilidades requeridas de enseñante con una actitud yóguica:

Criterio 1 - 9 días de formación = 95 horas

Criterio 2 - Enseñar una clase semanal (1.5) de Kriya Hatha Yoga durante 10 meses = 60 horas

Criterio 3 - Práctica de sadhana diaria incluyendo las 18 posturas

Criterio 4 - Registro en un diario de la propia sadhana, observando un día de silencio cada mes, y registrando las meditaciones y reflexiones u observaciones de la propia conducta (enviar) = 40 horas

Criterio 5 - 1ª y 2ª iniciaciones del Kriya Yoga de Babaji = 30 horas

Criterio 6 - Estudio de la traducción de M. Govindan de los Sutras de Patanjali y del Bhagavad Gita, con reflexiones escritas sobre preguntas preparadas (enviar) = 25 horas

Total horas de créditos = 270 horas

También se requiere:

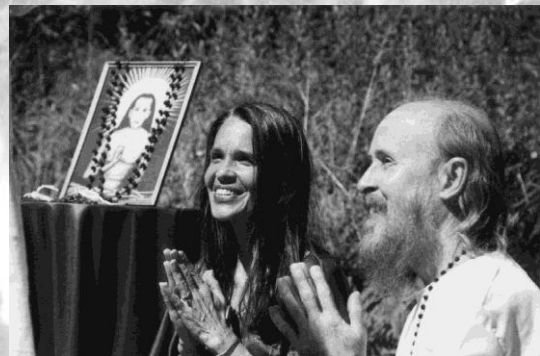
- Completación de un examen final
- Práctica de enseñanza
- Horas adicionales de créditos: Formación Avanzada del Kriya Yoga de Babaji = 90 horas que contarán para una certificación de 500 horas

## Instructores:

Maria Rosa Blasco Prim, Savitri, es médico de familia y diplomada en homeopatía, fitoterapia y acupuntura, practicante del Kriya Yoga de Babaji desde el año 1999 y acharya desde hace 6 años imparte seminarios de iniciación en Girona y diversos puntos de España.

Joseba Imanol Idoyaga, Premananda, iniciado en Budismo tibetano, fue iniciado en Kriya Yoga de Babaji en 1999 haciéndose acharya en 2008, licenciado en Psicopedagogía e Informática, actualmente trabaja como formador de educadores, imparte conferencias y seminarios allí donde se le requiera.

Nacho Albalat, Nityananda, enseña Kriya Yoga de Babaji desde el 2004. Licenciado en Ciencias de la Información, es autor de los libros "El Yoga de Jesús", "Enseñanzas de sri Aurobindo y la Madre", "Enseñanzas de la Madre" y "Reco-brando el Ser". Enseña las tres iniciaciones de Kriya Yoga de Babaji.





## Detalles del seminario

15 al 24 de julio de 2016

### Programa diario:

Sadhana de la mañana: 6:30 a.m. a 8:30 a.m.

Primera clase: 10 a.m. a 1:15 p.m.

Segunda clase: 2:50 p.m. a 6:30 p.m.

Charla/sadhana: 8 p.m. a 9:30 p.m.

### Segmentos incluidos en el intensivo de 9 días:

#### Filosofía del Yoga y del Kriya Yoga

Sutras de Patanjali y las ocho partes del Astanga Yoga

Las 3 fases de la práctica y las 6 fases del Astanga Yoga

Filosofía del Kriya Hatha Yoga

Principios de enseñar la asana

Comprender y trabajar el prana

Enseñar el Pranayama (respiración completa, ujjayi, kapala-bhati)

Calentando el cuerpo - centrarse en el cuerpo e invitarlo al movimiento

Práctica de 50 posturas adicionales, enseñadas en series

Principios de práctica y enseñanza de las 18 Kriya asanas

Adaptar y modificar las posturas para las necesidades individuales

Elementos psico-espirituales de las posturas

Anatomía y Fisiología

Identificando la flexión y la extensión dentro de las 18 posturas

Efectos físicos de las 18 posturas

Posturas básicas y recomendaciones para usos terapéuticos

El Cuerpo Sutil - Kundalini y los Chakras y los nadis

La Filosofía II: "¿Crees que el cuerpo crea la Consciencia?"

Discriminación, la clave para transformar Karma en Dharma

Viviendo sin esfuerzo en tu vida diaria: una enseñanza advaita vedanta

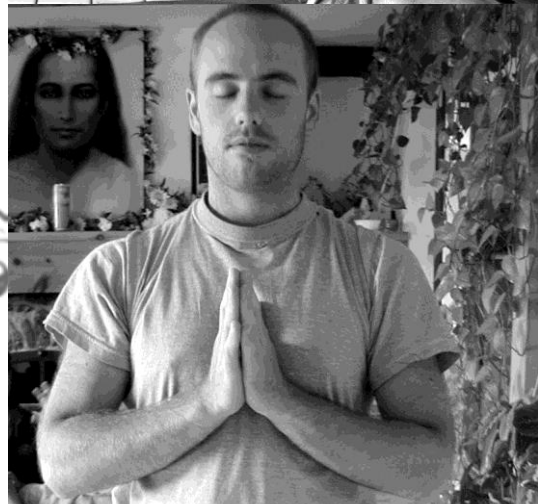
Enseñando la meditación: meditación Hamsa y Yoga Nidra

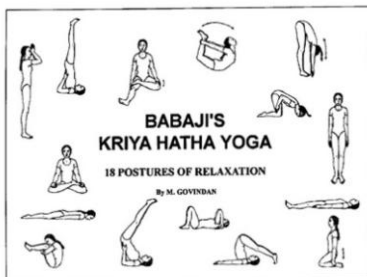
Desarrollando tu voz como profesor de Yoga

Práctica de la enseñanza

Precio de la formación: 690 euros si se paga antes del 15 de mayo, 780 euros si se paga a partir del 16 mayo. Los gastos de alojamiento serán de 40 euros/día en habitación compartida, 50 euros/día habitación individual, todo incluido.

Inscripción y reservas: Premananda, tel. 655702090, email [kypremananda@gmail.com](mailto:kypremananda@gmail.com).





“Pregúntate a ti mismo  
si es tu interés compartir el Kriya Hatha Yoga  
con los demás ”

Hace tanto años requisitos para pasar de practicante de yoga a profesor de yoga. Todos estos requisitos pueden ser desarrollados, excepto el requisito básico, el deseo de compartir. El compartir es amor, y desde ese estado todas las cosas surgen y fluyen. Se dice que todo aquél que ha sido amado es un buen profesor, porque en el amor hay presencia. Cuando estás plenamente presente, no sólo para ti mismo sino para los demás, estás en el aquí y ahora, como si no hubiera otro tiempo. En este estado hay amor por uno mismo y aceptación sin juicio de uno mismo y de los demás. Y verdaderamente, sólo en ese estado somos sólidamente capaces de ser un buen profesor.

Además, un profesor debe estar dispuesto a aprender constantemente y a crecer, dispuesto a ser por siempre un estudiante. Se requiere un buen sentido del humor, para recordarse uno a sí mismo quién es realmente el estudiante. Estas cualidades desarrollan nuestra humildad, y un sentido de gratitud por todos nuestros profesores, algunos de los cuales serán nuestros estudiantes. Este flujo de Amor es la meta más elevada del Yoga.

El entusiasmo es también importante. Si no tenemos entusiasmo, los estudiantes no se molestarán en oír lo que digamos. Por encima de todo, un profesor debe practicar, de modo que pueda enseñar de su propia experiencia. Cuando practicamos hatha yoga de forma regular algo sucede adentro. En un nivel es un sentimiento más allá de las palabras - un equilibrio y una armonía con todo el universo. Es la penetración de la fuerza llamada Amor. Y para que fluya ese amor, toda nuestra energía debe estar en paz y equilibrio, a nivel físico, vital y mental. Sólo cuando nuestro estado interior refleja ese equilibrio somos capaces de compartir ese estado con los demás. Ese estado es realmente la cosa más importante que tenemos por ofrecer.

