

# TREINAMENTO DE INSTRUTORES DE KRIYA HATHA YOGA

## Modelo Semi Presencial

com Nagalakshmi e professores convidados

### PRESENCIAL

**De 08 a 18 de fevereiro de 2022**

**Espaço Flor das Águas**

Retiro de 10 dias para Treinamento Intensivo dos Fundamentos da prática com os asanas, bandhas e mudras de Kriya Hatha Yoga, asanas alternativos, pranayamas e meditações introdutórias. Prática do Limiar

### ONLINE

**De 04 a 30 de março 2022**

A partir do início de março de 2022 você receberá a programação das aulas via plataforma online com vários professores, aulas de anatomia e fisiologia, filosofia do yoga (Sutras, Bhagavad Gita, Tirumandiram e muito mais), anatomia sutil (entendendo Kundalini, nadis, chakras etc.), e vários outros temas relacionados ao yoga.

Estas aulas servirão de preparação para um trabalho pessoal e formativo de um ano e meio ou equivalente ao modelo de 300 horas com certificação e registro na *Aliança do Yoga* e certificado da *IYF International Yoga Federation*.

Como estudante da escola Kriya Yoga de Babaji, você está cordialmente convidado a tornar-se um instrutor de Kriya Hatha Yoga de Babaji. Ensinar esta arte científica maravilhosa é uma das melhores formas de aprofundar sua prática e servir aos outros. Este Treinamento de Instrutores foi elaborado de acordo com os padrões de certificação internacional de 300 horas, como estabelecido pelo International Yoga Federation e pela Aliança do Yoga aqui no Brasil. O curso é acompanhado de um manual de cerca de 250 páginas. Depois de completar o treinamento intensivo de 10 dias em retiro e assistir as aulas online em março de 2022, você começará um processo de um ano e meio de ensino e estudos de textos sagrados e terá um exame completo no final deste período. Isto tudo não só cumpre as exigências para a certificação, mas também sustenta seu bem-estar e crescimento espiritual.

Este programa é amplamente experiencial, focando na transformação pessoal tanto quanto no desenvolvimento profissional. Os estudantes devem estar praticando as técnicas de Kriya Yoga, terem recebido a primeira e a segunda iniciação (esta pode ser feita após o intensivo) e devem ter uma prática diária ou pelo menos regular bem estabelecida. Os participantes com iniciação em Kriya Yoga muito recente, devem ter uma prática de Hatha Yoga (mesmo em outra escola) de no mínimo 2 anos. Como este programa é intensivo, todos os participantes devem estar com boa saúde física, mental e emocional.

O currículo do curso em sua parte residencial cobre não apenas um entendimento completo da parte mecânica da série de 18 asanas de Kriya Hatha Yoga, mas também os benefícios físicos e a teoria por trás da seleção de asana, e o que ocorre energeticamente quando as praticamos. Um total de 72 outras posturas são exploradas e integradas em nosso treinamento. A filosofia do Yoga também é enfatizada neste curso e faremos um estudo dos Yoga Sutras de Patanjali, uma das asas de Kriya Yoga. Além disso também vamos entrar em contato com a base filosófica dos Siddhas e sua visão cosmogônica e dos 36 Tattvas, as raízes de nossos ensinamentos, uma introdução ao Ayurveda, a ciência irmã do Yoga, entendendo como ela funciona e noções simples que podemos aplicar em nossa vida diária. E por fim, estudar a Bhagavad Gita e seus ensinamentos, para sabermos avaliar nossas escolhas na vida de acordo com o nosso Dharma. Vamos mergulhar no conceito/experiência de prana, mente, corpo sutil, aprofundar a prática de bandhas, pranayamas e meditações e aprender como ensiná-los efetivamente. O treinamento desenvolve sua voz como professor, pois primeiro desenvolve sua própria experiência interna e sua alegria na prática de Hatha Yoga e da meditação.

Teremos ainda 15 horas de aulas de anatomia e fisiologia funcional, dentro da carga horária desta formação, mas na fase aulas online.

Para receber a certificação é preciso preencher os critérios a seguir. (Além disso os aspirantes devem saber demonstrar as posturas no melhor de sua habilidade com precisão e presença e exibir a habilidade de ensinar as posturas exigidas numa atitude yogi:

**Critério 1:** 10 dias de treinamento residencial em retiro na natureza = 100 hs

**Critério 2:** Treinamento online = 50 hs

**Critério 3:** Ensino de, no mínimo, uma aula semanal de uma hora e meia durante 10 meses = 60 hs

**Critério 4:** Praticar diariamente sua sadhana de KY, inclusive as 18 posturas, por um período de 12 meses = 20 hs

**Critério 5:** Anotar em um diário a prática, inclusive o critério 3, observar silêncio um dia por mês e anotar as meditações, suas reflexões e observações de seu próprio comportamento/mudanças (será para entregar em forma de relatório bimensal) = 40 hs

**Critério 6:** Ter recebido a 1ª e a 2ª iniciação em Kriya Yoga = 30 hs (15 hs cada)

**Critério 7:** Estudo da tradução e comentários de M. Govindan dos Sutras de Patânjali e entrega de um artigo sobre ele, e da Bhagavad Gita, com reflexões escritas com questões já preparadas (para entregar) = 15 hs

**Critério 8:** Trabalhar com o Curso da Graça por um ano (25 hs) ou por dois anos (ou 50hs)

**Critério 9:** Estudo do Manual do Instrutor e entrega do Exame Final (40 hs) e apresentação de um PRACTICUM (aula apresentada no fim do treino presencial)

**Total de horas/crédito = 350 hs**

# INSTRUTORES

## Kriya Hatha Yoga

### NAGALAKSHMI DEVI

Coordenadora e Instrutora, Nagalakshmi é Acharya da Kriya Yoga de Babaji desde 2003, foi entronizada depois de 2 anos de práticas intensas de austeridades yogis (tapas) e foi autorizada a transmitir a primeira iniciação e desde 2009 a segunda iniciação, desde 2017 a terceira iniciação. É aluna de Marshall Govindan Satchidananda desde sua primeira vinda ao Brasil em 1998. Participou do primeiro Treinamento de Instrutores em Kriya Hatha Yoga com Durga Ahlund e Govindan Satchidananda em 2001 no Ashram de Quebec, desde então conduziu grupos de Kriya Hatha Yoga em São Paulo intensivamente. Supervisiona vários de seus alunos que hoje são instrutores também, foi professora assistente de Durga Ahlund nos treinamentos desde 2006 e conduziu seu primeiro treinamento em Kriya Hatha Yoga como Master Teacher em janeiro de 2014 e hoje já contamos com vários instrutores certificados no Brasil. Depois de vários treinamentos no Brasil, hoje Nagalakshmi também se tornou Master Teacher do treinamento no Ashram de Quebec organizado por Durga Ahlund e M.G. Satchidananda. Coordena as traduções e distribuições das publicações da Kriya Yoga de Babaji no Brasil. Traduziu e publicou o livro A Voz de Babaji que saiu em 2020 em português. Ensinou meditação para stress management em empresas e instituições. Mais informações sobre Nagalakshmi e Kriya Hatha Yoga no Brasil e em São Paulo no [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

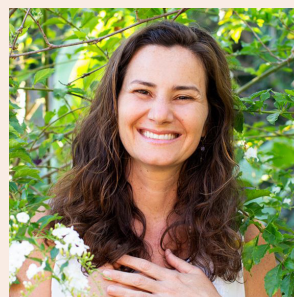


## Hatha Yoga Clássico

### RAMANI AMORIM

Co-fundadora e mentora do Espaço Flor das Águas, Ramani é professora de Yoga Integral e de Kriya Hatha Yoga, formada em Yoga e Meditação pelo Simplesmente Yoga e certificada pela Aliança do Yoga do Brasil, International Yoga Federation e Fédération Francophone de Yoga. Praticante de Kriya Yoga, fez a iniciação nas 144 Kriyas deixadas por Mahavatar Babaji, Satguru desta linhagem.

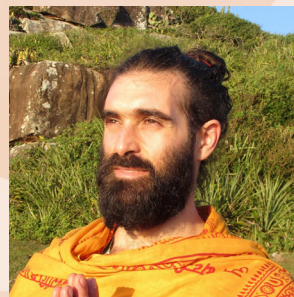
Yogini, terapeuta, Master Practitioner em PNL Sistêmica e Coach, dedica-se a práticas espirituais, ao canto devocional e à comunidade Flor das Águas como um todo. Mãe e devota, vive uma vida simples e familiar, buscando praticar os ensinamentos daqueles que atingiram a Meta Suprema.



## Filosofia | Sutras de Patânjali

### ACHARYA MAITREYA

Foi introduzido no Yoga e misticismo à idade de oito anos. Na juventude soube de Babaji, de seu Kriya Yoga e compreendeu que havia encontrado seu Guru e seu caminho espiritual. À 20 anos é instrutor de Yoga e a partir de 2010 ministra aulas regulares de Kriya Hatha Yoga (KHY). É kriyaban desde 2009 e Acharya desde 2014. Se aprofundou no Yoga Sutras de Patanjali e na filosofia dos Yoga Siddhas Tâmeis, temas dos quais ministrou aulas nas edições de 2018, 2019 e 2020 do Treinamento de Professores de KHY. Organizou o curso online “Yoga Sutras de Patanjali à Luz do Kriya Yoga de Babaji e da Tradição Tântrica dos 18 Siddhas” (20h). Ministra seminários de Primeira Iniciação em diversas cidades da região sul do Brasil. É Naturólogo (Unisul), realizou pesquisa científica sobre KHY e meditação com crianças; ministra aulas, palestras, cursos e workshops sobre a prática e filosofia do Yoga, Ayurveda e Naturologia.



## Filosofia | Visão Yogi para o Futuro: Comunidade e Soberania Alimentar

### NARADA YOGI

Fundador e Mentor do Espaço Flor das Águas, atua como professor de meditação e yoga, músico devocional e terapeuta. Vive em comunidade partilhando de uma vida simples, apoiada e instruída pelos valores éticos universais. Seu estudo e prática da meditação são contínuos, inspirando-se nos Ensinamentos de Cristo, Krishna e Buda e tantos outros Mestres.

É professor de Yoga certificado pela Yoga Alliance, International Yoga Federation e Fédération Francophone de Yoga. Praticante de Kriya Yoga, uma ciência espiritual revivida pelo grande Mestre da Índia, Babaji Nagaraj, Narada recebeu a iniciação nas 144 Kriyas e treinamento para ministrar aulas como professor de Kriya Hatha Yoga.

Dedica-se a auxiliar no processo de desenvolvimento espiritual da humanidade. Tem como missão apoiar, acolher e servir ao próximo, através da música devocional, retiros, celebrações e vivências, propiciando uma ambiência favorável e saudável de autoinvestigação e reflexão.



## Ayurveda | Introdução e Dinacharya

LUCAS CAMPOS

Terapeuta Ayurveda pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya e Academia Internacional de Ayurveda. É Kriyaban iniciado com as três iniciações da linha de Kriya Yoga de Babaji. Está concluindo sua graduação em Nutrição. Está à frente também da iniciativa "Ayurvedese" onde realiza atendimentos e também divulga o ayurveda por vários meios: podcasts, aplicativos, vídeos e palestras. Contato: lucas.campos@ayurvedese.net



## Anatomia e Fisiologia

ALESSANDRA TEIXEIRA REZENDE

Fisioterapeuta graduada pela USP em 1992. Estudiosa da anatomia e do movimento, tem se aprimorado ao longo destes anos através de formações internacionais como *Anatomie pour le Mouvement* com Blandine Calais-Germain (França), *Anatomy Trains in Motion®* com Stephanie Ross-Russell (Reino Unido), *Anatomy Trains for Manual Therapists®* com Eli Thompson (USA), *Active Fascial Release* com James Earls (Reino Unido), *Anatomy Lab : Yoga and the Moving Body* com Leslie Kaminoff e Lauri Nemetz (USA).



Especializou-se em várias técnicas de terapia manual, tais como: "Crochetage-Thérapie", Cadeias Articulares e Musculares GDS, Reeducação Postural Global (RPG), entre outras. Ministra cursos para fisioterapeutas no Brasil e na Europa e, nos últimos anos, vem ministrando aulas de Anatomia em cursos de formação para instrutores de Yoga.

Idealizadora do conceito ANATOMI – Anatomia Aplicada ao Movimento.

Fisioterapeuta e Coordenadora do setor de Fisioterapia da Axis Clínica de Coluna desde 1997.

## Nada Yoga, a Yoga do Som

SÉRGIO G SANTOSH

Recebeu a todas as Iniciações da Kriya Yoga de Babaji a partir de 1998 e desde então se dedica ao canto devocional. Canta, toca harmonium, bansuri e violão e há mais de 12 anos vem conduzindo kirtans, workshops sobre Nada Yoga (yoga do som) e meditação guiada através das Ragas (música clássica indiana). É facilitador de Respiração Holotrópica™, terapeuta holístico utilizando Thetahealing, massoterapeuta e designer.



## DETALHES DO SEMINÁRIO

Segmentos incluídos no treinamento:

- Filosofia de Yoga e de Kriya Yoga
- Sutras de Patânjali e os 8 ramos de Ashtanga Yoga
- Os 3 estágios da prática e os 6 estágios de Ashtanga Yoga
- Filosofia de Kriya Yoga
- Os princípios da prática de asana
- Entendendo e trabalhando com prana
- Praticando e ensinando pranayama (respiração completa, ujjayi, Kapalabhati, respiração por narinas alternadas)
- Aquecendo o corpo – centralizando e convidando o corpo ao movimento - Prática de 50 posturas adicionais, ensinadas em série
- Princípio da prática e do ensino das 18 Kriya asanas
- Prática em profundidade das 18 posturas
- Ensinando técnicas: princípios universais de alinhamento, assistência, conduzindo a respiração, Linhas de Energia, Limiar.
- Guiando as 18 posturas através de 5 estágios
- Adaptando e modificando as posturas para necessidades individuais
- Os elementos psico-espirituais das posturas
- Anatomia e Fisiologia relacionados à Hatha Yoga asana
- Identificando as extensões e flexões nas 18 posturas
- Efeitos físicos nas 18 posturas
- Posturas básicas e recomendações para uso terapêutico
- O corpo sutil: kundalini, os chakras e os nadis
- Yoga e Ayurveda
- Filosofia II: Você pensa que o corpo é quem faz a Consciência
- Discriminação, a chave para transformação de Karma em Dharma
- Discorrendo sobre Sutras de Patanjali
- Ensinando Meditação: Hamsa e Yoga Nidra
- Desenvolvendo sua voz como instrutor de Yoga
- A prática de ensinar

## VALORES

**1) Valor do treinamento: R\$ 4.230,00**

**Opção 1** Pagamento integral com desconto até dia 09/01/2022: **R\$ 3.915,00**

**Opção 2** Pagamento integral ou parcelado a partir de 10/01/2022: **R\$ 4.230,00**

Forma de pagamento a combinar caso a caso.

**Reciclagem:** 30% do valor total da opção que escolher.

Qualquer uma das opções deve ser paga para Izabella Sanches:

**Banco Itaú**

Ag 4086

Cc 04304-1

CPF 075.940.348-13

ou

**PIX (cel.) 11983313560**

## 2) Hospedagem: Espaço Flor das Águas, Cunha, SP.

- a) Quartos compartilhados: total **R\$ 2.070,00** (10 dias).
- b) Quartos individuais: total **R\$ 2.700,00** (10 dias).

*Ambas as opções combinadas e pagas diretamente ao Flor das Águas.*

**Contato 12 9 9665-1737**

*"Pergunte a si mesmo se você tem interesse em compartilhar Kriya Hatha Yoga com outras pessoas."*

*Para deixar de ser um praticante de yoga e se tornar um instrutor de yoga é necessário cumprir algumas exigências. E tudo pode ser desenvolvido durante o processo de certificação, menos a exigência principal que é o desejo de compartilhar. O "compartilhar" é um estado de amor e a partir dele, todas as coisas surgem e fluem. Já foi dito que qualquer pessoa que ama e é amado pode ser um bom professor, pois no estado de amor existe a Presença. Quando estamos inteiramente presentes não apenas para nós mesmos, mas para os outros, estamos no aqui e no agora, como se não houvesse mais nenhum outro momento. Neste estado existe o amor a si mesmo, uma aceitação completa sem julgamentos com você e com os outros. E verdadeiramente, apenas neste estado somos capazes de ser um bom professor de maneira consistente.*

*Ao mesmo tempo, um professor deve querer constantemente aprender, crescer e ser um estudante para sempre. Ter bom humor também nos ajuda a lembrar quem na verdade é o aprendiz. Estas qualidades desenvolvem humildade e gratidão por todos nossos professores, que em muitos momentos serão nossos alunos. Isso cria um veículo que nos purifica, nutre e estimula o fluxo de nosso amor interno. Este fluxo de Amor é o maior objetivo de Yoga.*

*O entusiasmo é tão importante também. Se não tivermos entusiasmo pelo que ensinamos, nossos alunos não se importarão com o que temos a dizer. E o mais importante de tudo, um professor deve praticar intensamente, pois temos que ensinar a partir de nossa experiência. Quando praticamos Hatha Yoga regularmente, algo acontece dentro de nós. Num nível, é um sentimento além de palavras, um senso de equilíbrio e de harmonia com todo o universo. É a penetração da força chamada Amor. Para que este Amor flua, toda nossa energia deve ser pacífica, equilibrada, no corpo físico, vital e mental. Apenas quando nosso estado interno refletir este equilíbrio somos capazes de compartilhar isto com outras pessoas. Este estado interno é realmente a coisa mais importante que temos para oferecer.*

## Durga Ahlund

*Acharya da Kriya Yoga de Babaji, criadora do programa de Kriya Hatha Yoga para certificação.*

*Autora de vários livros relacionados à Sadhana do Yoga em vários níveis.*

*Mais informações sobre Durga Ahlund no site. [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)*