

Formación de  
YOGA INFANTIL Y JUVENIL  
KUNDALINI YOGA



# Formadores Concientes

Creadores de una nueva Educación





El Programa para Formadores Concientes, “Creadores de una nueva Educación”, se origina con la necesidad urgente de transformar la escuela en un espacio integral que haga posible la práctica de yoga y meditación, para aportar al autoconocimiento y autocontrol de sí mismos, profundizando el desarrollo del sistema sensorial, la habilidad de escucha, la comprensión, la comunicación, y las relaciones interpersonales, tanto para los niños como para jóvenes, con la finalidad de que se autorrealicen y sean personas felices, porque cada uno “trae consigo una espléndida dotación biológica diseñada para conquistar la felicidad y vivir en armonía” (Amanda Céspedes psiquiatra Infantil).

# Formadores Concientes

Creadores de una nueva Educación

## PROGRAMA GENERAL

- Definición de Yoga. Tipos de Yoga
- Los Sutras de Pantajali
- El Maestro Yogui Bhajan y Kundalini Yoga
- Qué es la Era de Acuario
- Fundamentos del Yoga Infantil y la Era de Acuario
- Los niños y el Yoga
- Nuevos Tiempos y nuevos Paradigmas en la Educación
- Anatomía Yoguica
- Kundalini Yoga tu potencial Creativo
- Mente y meditación
- Pranayamas, respiración kriyas y asanas
- Ciclos de Vida
- Diez cuerpos espirituales
- Estructura de sesión de Yoga Infantil y juvenil
- Planificación de una sesión de Yoga Infantil y Juvenil
- Intervención en distintos espacios educacionales y Yoga Aula
- Estilo de Vida Yoguico
- Responsabilidad del Profesor de yoga
- Identidad de un Maestro
- Humanología
- Juramento de un maestro
- Crear Comunidad
- Responsabilidad y desafíos de enseñar Kundalini





## MÓDULOS Y FECHAS

<b>Módulo I</b>	Fundamentos del Yoga	28 Y 29 de julio
<b>Módulo II</b>	Primera Infancia y Yoga	25 Y 26 Agosto
<b>Módulo III</b>	Adolescente y Jóvenes	29 Y 30 de Septiembre
<b>Módulo IV</b>	Técnicas y Anatomía Yoguiica	27 Y 28 de Octubre
<b>Módulo V</b>	Mantras, Mente y Meditación	24 Y 25 de Noviembre
<b>Módulo VI</b>	Perfil y Ética del Profesor	15 Y 16 de Diciembre

## LUGAR

**Colegio American Academy.** Eleuterio Ramirez 972, San Bernardo





## FORMAN: TEJ KAUR Y ESPECIALISTAS ASOCIADOS

Tej Kaur es Licenciada en Educación Básica y desde el año 2007 inicia sus estudios de Kundalini Yoga y decide ser una profesora activa en esta disciplina, se especializa en varias áreas: Yoga para la Mujer, Niños y Jóvenes, profundizado en los Niveles II de yoga y transformación: “Vitalidad y Estrés”, “Ciclos de Vida”, “Comunicación Consciente”, “Mente y Meditación” y “Relaciones Auténticas”.

Colabora en la Fundación Mujer de Luz desde sus orígenes, con programas sociales para la mujer, entre ellos, “Yoga en tu comuna” y “Violencia contra la mujer”, realizados en la cárcel y en municipios.

En el año 2016 Inicia el programa de Formadores Concientes en la Escuela Savittar de Reñaca Viña del Mar.

Asimismo, desde el año 2010, se desempeña como maestra de yoga en el Colegio American Academy de San Bernardo, colaborando a la formación integral de niños, adolescentes y jóvenes a través de la práctica de yoga.

Destaca por su entrega y su vocación de servicio, que la han guiado a esparcir las enseñanzas, sirviendo durante años en los equipos de niños y jóvenes del festival de Kundalini Yoga y diversos espacios.

## OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- Conocer y comprender el rol del Formador Conciente en la Era de Acuario.
- Conocer y reflexionar sobre nuestros desafíos en torno a la Era de Acuario.
- Desarrollar el potencial creativo de cada participante, a través de las prácticas de yoga y meditación.
- Descubrir y reconocer al niño y al joven que llevamos dentro, sanando esa relación y la de nuestros padres.
- Construir una relación de amor y compasión con sí mismos, entendiendo que cada ser humano llega programado para la felicidad.
- Desarrollar el entendimiento de que los padres son los primeros maestros. Así un niño puede crecer confiado y fuerte o mental y emocionalmente limitado, dependiendo de sus primeros maestros. (Primero los niños aprenden con el ejemplo. Son seres muy sensitivos, son “Personas completas con una antena de alto Potencial que registran completa y profundamente cada vibración de su entorno” Yogi Bahjan, julio 20, 1976).
- Conocer estructuras de clases de yoga y desarrollar habilidades específicas para cada fase: niños, adolescentes y jóvenes.
- Generar un ambiente favorable para la convivencia, el fortalecimiento de vínculos y confianzas para crecer en la experiencia de hacer comunidad.



## REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

- Solicitar Entrevista personal y explicar porque eres un buen candidato para el curso.
- Al inicio del curso el participante debe tener cancelado el 50% de la totalidad del costo del programa y el 50% restante deberá ser cancelado antes de la finalización del curso.
- Interesados escribir o dirigirse a Tej Kaur
- Celular: 569 4 435 59 17
- Mail: Tejkaur4@gmail.com

## REQUISITOS DE APROBACIÓN DE CURSO

- 80% de asistencia a los módulos
- Cumplir satisfactoriamente con las tareas y prácticas personales.
- Realizar una clase simulada, dentro de los módulos.
- Realizar en pareja cinco clases prácticas cada una y presentar las respectivas pautas de evaluación.

## EVALUACIÓN FINAL DEL PARTICIPANTE

- Aprobar un examen escrito, donde el estudiante debe dar cuenta de los aprendizajes y dominio de los objetivos del curso.

## VALOR TOTAL DEL CURSO

- \$ 800.000

# Formadores Concientes

Creadores de una nueva Educación



Colaboran:



asociación de profesores  
Kundalini Yoga



American Academy  
Educación es futuro