



**Rahvusvaheline Kundalini Jooga kool Amrit Nam Sarovar
(Prantsusmaa) alustab registreerimist 2015.aasta koolitusele:**

**Rahvusvaheline Kundalini Jooga Õpetajate
1.astme koolitus
KRI (Kundalini Research Institute) sertifitseeritud
programm, mis põhineb Yogi Bhajan õpetusel**

„Kui Sa Tahad õppida, siis loe, kui sa tahad mõista,
siis kirjuta, kui sa tahad saada meistriks, siis õpeta“

Jogi Bhajan



Kundalini Jooga Õpetaja 1.astme koolituse programm vastab KRI (Kundalini Research Institute) kinnitatud rahvusvahelisele standardile. KRI asutati 1972.aastal filosoofia doktori ja Kundalini Jooga meistri, Yogi Bhajan poolt.

Programmi juhib **Karta Singh Khalsa**, kes on juba 20 aastat toetanud oma kohalolekuga koolituse vaimu. Tema juures on nende aastate jooksul koolituse läbinud mitu põlvkonda Kundalini Jooga õpetajaid.

„Me ei kogu enda ümber järgijaid ja fanaatikuid, me ei kogu enda ümber «kuulekaid» õpilasi. Me kasvatame Õpetajaid – tugeva ja vaba vaimuga inimesi. Nende vaba ja vapper hing aitab neil leida oma tõelise tee siin elus, tunda ära oma elu ülesanne ja elada oma südame häält järgides. Me tahame, et igaüks teist oleks oma hinge kapten ja saatuse meister!“

K



a

Kogu koolituse protsess on rohkem kui lihtsalt teadmiste jagamine. See on elava õppimise kogemus, kus tajutakse sügavat vastastikust mõju teineteise, looduse, universumi ja eelkõige iseendaga. See on protsess, mis lubab avada oma olemuse piirituse; see on enda teadvustamise ja enda tundma õppimise kogemus; see on sisemise sügava muutuse ja arengu kogemus, mis muudab mitte ainult sind, vaid ka maailma su ümber – kogu su elu.

Õpetajate 1.astme koolitus – see on ettevalmistuse baaskursus, mille läbimisel õpilased saavad vajalikud teadmised ja kogemused Kundalini Jooga õpetamise alustamiseks; võimaluse teadlikult kasutada saadud kogemusi, tehnikaid ja vahendeid oma igapäevases elus. Sellel koolituse astmel saavad õpilased palju teadmisi, mis läbi praktilise kogemuse muutuvad tarkuseks.

Selle koolituse raames vaadatakse sügavuti läbi järgmised teemad:

- Veevalaja ajastu ja Teadvuse äratamine
- Veevalaja ajastu Õpetaja
- Jooga lühi-ajalugu ja filosoofia
- Heli ja mantra
- Hingamine, pranayama ja kriya Kundalini Joogas
- Asanad, mudrad, bandhad
- Meditatsioon mantraga ja ilma
- Lõdvestus
- Mõistuse tahud, mõistus kui Hinge teener
- 10 keha
- Tšakrad, nadid, 5 elementi
- Praana – elu energia
- Jooga ja lääne maailma anatoomia ja füsioloogia
- Jooga elustiil
- Õpetaja vastustus tunni ajal ja väljaspool tundi
- Sadhana
- Kundalini Jooga ja Sikh Dharma

Koolituse lõpus on sertifitseerimise eksam. 1.astme koolitusprogrammi lõpetamisel ja eksami edukal sooritamisel saab õpilane KRI kuldse pitsatiga rahvusvahelise sertifikaadi ja õiguse astuda IKYTA (Kundalini Jooga Õpetajate Rahvusvaheline Assotsiatsioon) liikmeks. Käesoleval ajal saavad ainult KRI sertifikaati omavad Õpetajad astuda IKYTA liikmeks ja õiguse jätkata koolitust **2-astmel.**



Amrit Nam Sarovar kooli unikaalsus ja omapära:

1. Koolitust viivad läbi Amrit Nam Sarovar juhtivad õpetajad, kellel on mitmeaastane koolitamise kogemus.
2. Amrit Nam Sarovar (ANS) kool koolitab tugeva iseloomuga ja suure sisemise jõuga õpetajaid, kes on võimelised suunama ja toetama teisi inimesi nende arengu teel.
3. Vajalik teadmiste maht antakse edasi järk-järgult, osade kaupa, mis annab võimaluse mõtestatult ja teadlikult omandada läbitud materjal.
4. Koolituse formaat eeldab **kolme 4-päevast moodulit väljasõidu ja elamisega Eesti majutuskohas looduse keskel**, mis aitab kaasa õpilase sügavale muutuse ja puhastumise protsessile; ja **ühete 7-päevast moodulit ANS koolis Prantsusmaal, Alpides.**

Eesti rahvusvahelise grupi õpetajaks kolmel Eesti moodulil on - juhtiv ja kogunud ANS kooli õpetaja Har Nal Kaur.

Prantsuse mooduli õpetajateks on – Kundalini Jooga meister, Amrit Nam Sarovar kooli asutaja – Karta Singh Khalsa ja tema meeskond.

5. **Intensiivnädal Prantsusmaal – on üks eredamaid ja meeldejäävamaid hetki kogu 1.astme Õpetajate koolituse jooksul.**
Viimane koolituse nädal toimub meie kooli südames, ashramis **Le Domaine Martine-** mis asub kristallpuhta õhuga Prantsuse Alpi orus, keset iidseid metsi ja helisevaid jäiseid mägiõgesid. **Looduse võimsus, karmus ja ilu annavad suurepäraselt edasi Õpetamise Vaimu, Kooli Vaimu – Vaprust, Puhtust, Armastust, Siirust ja Tõde. Intensiivnädal mägedes toimub täielikus jooga elustiilis, kus puhastumise, muutumise ja arengu protsessid jõuavad oma arengu tippu.** Siin tõepoolest toimub sinu teadvuse laienemine! Selle nädala jooksul kogevad õpilased looduse 5 elemendi praktilist koosmõju: Maa, Vesi, Tuli, Õhk ja Eeter. See koosmõju annab võimaluse panna ennast proovile ja tagab pääsu võimsale Jõu Allikale.
Le Domaine Martines elavad, töötavad ja õpivad õpetajad ja õpilased eri riikidest. Intensiivnädalaks koguneb rohkem kui 250 õpilast kogu maailmast.

6. **Osaleda võivad kõik, olenemata vanusest, ettevalmistusest või**

kogemusest.



3-e mooduli läbiviimise koht Eestis: väljasõit loodusesse

Moodulite graafik 2015.aastal:

1. moodul - 22. – 25. jaanuar 2015

2. moodul - 2. – 5. aprill 2015

3. moodul - 30.aprill – 3. mai 2015

4. moodul Prantsusmaal – 4. – 12. juuli 2015

Eksam: - kuupäevad kinnitatakse hiljem (september, oktoober 2015)

Täpsem info ja registreerimine:

+ 372 53 22 6414 Harnivas Kaur (Ija Labutina)

ijalabutinas@yahoo.com

+372 53494453 Sat Siri Kaur (Mai-Liis Toivar)

mltoivar@gmail.com

<http://www.amritnam.com>

***"Kõik, mis pole edasi antud, läheb kaduma".
Karta Singh Khalsa***

