



THE AQUARIAN TEACHER™ KRI LEVEL 2



VITALIDAD Y ESTRÉS 2022

30 SEPT, 1 y 2 OCTUBRE/ 25, 26 Y 27 DE NOVIEMBRE



HARI AMRIT KAUR
(Andrea Märtens)



AMRIT NAM SINGH
(Ambrosio Espinosa)

AVAGAR PRESENTA VITALIDAD Y ESTRÉS

A lo largo de este curso cultivaremos la habilidad para reconocer, transformar y equilibrar el estrés en uno mismo y en el ambiente al potenciar su polaridad: la relajación consciente. Este curso es una oportunidad para estudiar de cerca cómo reaccionamos y lidiamos con el estrés y cómo obtener maestría sobre la vitalidad interior.

Permitirá:

- Construir el núcleo de vitalidad interna: resistencia mental y claridad espiritual.
- Identificar tu estrés.
- Comprender qué es el estrés crónico, su proceso, efectos e inconvenientes.
- Identificaremos estrategias para lidiar con el estrés, mitigar sus efectos nocivos y cultivar una relajación consciente.

FORMADORES:

- **Amrit Nam Singh** (Ambrosio Espinosa). Médico y osteópata; formador de profesores de Kundalini Yoga, miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA) de KRI (Kundalini Research Institute). Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga).
- **Hari Amrit Kaur** (Andrea Märtens). Psicóloga; formadora de profesores de Kundalini Yoga miembro de la Aquarian Teachers Academy (ATA) de KRI (Kundalini Research Institute). Miembro de AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga).

HORARIOS:

VIERNES de 16 a 19. SÁBADO Y DOMINGO de 10 a 19

(Incluimos Sadhana a las 7 hs).

PRECIO: Matrícula: 150 euros

1º fin de semana: 200/ 2º de semana: 200 euros

Se entregará el material oficial de KRI para este curso: Manual del estudiante y guía de estudio, videos de Yogui Bhajan subtítulos en castellano.

Reserva tu plaza pagando la matrícula y enviando mail: info@avagar.com Tel. 91 5797282/676880430

www.kundaliniyogaformacion.es

