



**BeU**

**Bliss - Energy - Union**

**Women's Kundalini Yoga&Meditation Teacher Training 250H, RYT200®**

<https://www.gentlebirthyoga.com/beu250h>

**16 Settembre 2023 - 16 Giugno 2024**

Questo è il percorso di formazione al femminile per diventare Insegnanti di Kundalini Yoga e Meditazione che va a celebrare e onorare la natura creativa, i ritmi, la sessualità e energia potente delle donne!

Your SHAKTIself- discovery map.

*“Il Kundalini Yoga ti insegnerà il segreto di come essere sana, felice e sacra. Kundalini Yoga ti renderà un essere umano completo e felice. Svilupperà gli aspetti sotto sviluppati. Ti darà Grazia nei momenti più complicati della tua vita.*

*Ti darà ciò che non hai mai pensato di raggiungere. Il Kundalini Yoga è la scienza di vivere come una donna completa.”*

- YOGI BHAJAN

**Il Programma di Formazione Annuale include esercizi e meditazioni per le condizioni uniche di salute e forma fisica di una donna:**

- **Mestruazione**
- **Pre-menopausa e menopausa**
- **Sessualità e intimità**
- **Nutrizione e digestione**
- **Bellezza naturale**
- **Self-healing**
- **Vedic Psychology**

## La giornata tipo del Training:

\* H 05:00 - 07:30 - Sadhana

H 09:00 - 10:00 - Pratica : Yoga&Meditazione. Lezione di gruppo.

H 10:30 - 12:30 - Teoria

H 12:30 - 14:00 - Pausa Pranzo

H 14:00 - 16:00 - Teoria

H 16:15 - 17:30 - Teoria/Pratica/Lab

\* 3 volte

Il Training e le lezioni del tirocinio verranno fatte Online via Zoom e in Presenza (Cremona)

### II PROGRAMMA:

Contact Hours: 10 weekend (1 weekend al mese)

2023:

16-17 Settembre - online/presenza.

28- 29 Ottobre - online/presenza

18-19 Novembre - online

16-17 Dicembre - online

2024:

20-21 gennaio - online/presenza

17-18 febbraio - online

16 -17 marzo - online

13-14 aprile - online/presenza

**17-18-19 maggio- “BeU Pleasure Retreat”** Scansano, Toscana presenza/online

15-16 giugno - Esame online/presenza.

## 1° WEEKEND 16, 17 Settembre “Le Radici” online/presenza.

### -Sabato:

- “Introduzione. Le Radici di Kundalini Yoga. L’era dell’Acquario.”
- Sistema Muscolo -scheletrico (Michela) 2H

### - Domenica:

- Anatomia Sottile: “I principi dei Chakra. Anima. Il Primo Chakra”.
- Kundalini Yoga per le Donne: “Risvegliare la tua forza interiore: La Pratica quotidiana.
- *Lab I “Tridevi: Saraswati” (Sonia) 1H 30 min*

## 2° WEEKEND 28,29 Ottobre “Sacred Sound&Lunar Woman” online/presenza

### Sabato:

- Anatomia Sottile: “Quarto Chakra, Mente Neutra”
- “Sistema Circolatorio” (Michela) 1H
- *Masterclass I “Bagno Sonoro” (Christof) 3 H (Presenza)*

### Domenica:

- “Suono&Mantra”
- Kundalini Yoga per le Donne: “Trasformazione&Transazione. Centri Lunari delle donne. Mestruazione. Pre-menopausa. Menopausa.”
- *Masterclass II “Salute mestruale, Uttara Vasti, pre-menopausa e menopausa dal punto di vista ayurvedico” (Anna)*

## 3° WEEKEND 18,19 Novembre “Breath of Life. Comunicazione Consapevole”

### Sabato:

- *Sadhana*
- “Respiro. Pranayama”
- Sistema Respiratorio (Michela) 1H
- Rilassamento

**Domenica:**

- Anatomia Sottile: “Quinto Chakra, Corpo Pranico”
- Kundalini Yoga per le Donne: “Suono&Comunicazione: utilizzare la corrente sonora per creare chiarezza e calibro”
- *Lab II “Tridevi: Lakshmi” (Sonia) 1H 30 min*

**4°WEEKEND 16,17 Dicembre “Kriya. Asana. Mudra. Bandha”****Sabato:**

- “Kriya nel Kundalini Yoga. Asana. Mudra. Bandha” (Sangeet online 3H)
- Sistema Immunitario/Sistema Nervoso (Michela) 2H
- Presentare/praticare il Kriya per il Lab di domenica

**Domenica:**

- Anatomia Sottile: “Linea d’Arco, Corpo Radiante”
- Kundalini Yoga per le Donne: “Healing e Rilassamento: diventare Sana, Felice, Santa”
- *Lab III “Il Leader del gruppo insegna il Kriya”*

**5° WEEKEND 27,28 Gennaio “Mente&Meditazione. Sat Nam Rasayan”.****Sabato:**

- *Masterclass IV “Mente e Meditazione” (Claudia 2 H (online))*
- “Mente&Meditazione” (Sangeet (online))
- Sadhana (Sangeet (online) 3H)

**Domenica:**

- *Sadhana*
- *Masterclass V “Sat Nam Rasayan. L’applicazione della meditazione nella cura” (Sangeet 5 H (presenza)).*

**6° WEEKEND 17,18 Febbraio “Salute ormonale delle donne. Intuizione”.****Sabato:**

- “Anatomia Yogica. I dieci corpi”
- Sistema Endocrino (Michela) 1H
- *Masterclass VI “Salute Ormonale delle Donne” (Susanna 2 H (online))*

**Domenica:**

- Anatomia Sottile: “Sesto e Settimo Chakra”
- Kundalini Yoga per le Donne: “Intuizione: entra in connessione con il tuo potere infinito”.
- *Lab IV “Tridevi: Parvati” (Sonia) 1H 30 min*

**7° WEEKEND 16,17 Marzo “Ayurveda per le donne. Nutrizione per la ciclicità femminile”.****Sabato:**

- *Sadhana*
- “Umanologia. Stile di Vita Yogico.
- Sistema Digestivo (Michela) 1H
- Introduzione all’Ayurveda. (Benedetta) 2 H

**Domenica:**

- Anatomia Sottile: “Aura. Terzo Chakra.”
- Kundalini Yoga per le Donne: “Donna come psicologa di sé stessa II: coltivare il vero sé “
- *Masterclass VII “Nutrizione per la ciclicità femminile” (Susanna 2 H (online))*

**8° WEEKEND 13,14 Aprile “Spiritual Leadership. Forma&Allineamento”.****Sabato:**

- “Identità di un insegnante di Kundalini Yoga. Ruoli e responsabilità durante le lezioni. Spiritual Leadership.”
- Sistema Urinario (Michela) 1H
- “Forma&Allineamento per i Kriya di Kundalini Yoga. Posizioni.”

**Domenica:**

- Anatomia Sottile: “Mente Positive, Mente Negativa”.
- Kundalini Yoga per le Donne: “Radianza. Bellezza Naturale.”
- *Lab VI “Le tue Dee interiori” (Sonia) 1H 30 min*

## 9° WEEKEND 17,18,19 Maggio “. Il piacere femminile. Bellezza secondo Ayurveda” (RETREAT)

### **Venerdì:**

- Cerchio di apertura
- Anatomia Sottile: “Secondo Chakra”
- Pratica serale

### **Sabato:**

- Kundalini Yoga per le Donne: “Sessualità&Creatività”.
- *Masterclass VIII “Anatomia del piacere femminile. Il Ruolo del Piacere” (Marina)*

### **Domenica:**

- *Lab V “Bellezza secondo Ayurveda. Creazione delle ricette ayurvediche” (Anna)*

## 10° WEEKEND 15,16 Giugno “I am a Teacher”

### **Sabato:**

- Esame Teorico Online

### **Domenica:**

- Correzione Esame Teorico
- Esame Pratico
- Cerchio di Chiusura. Condivisione. Consegna Diplomi

## Requisiti per l'acquisizione del diploma:

\* **3 Sadhana**

\* **Tesina**

\* **Esame teorico/pratico**

\* **5 lezioni da osservare**

\* **3 lezioni da insegnare**

- *Masterclass I “Bagno Sonoro”* (Christof) 3 H (**Presenza**) :: **28 ottobre**
- *Masterclass II “Salute mestruale, Uttara Vasti, pre-menopausa e menopausa dal punto di vista ayurvedico”* (Anna) :: **29 ottobre**
- *Masterclass III “Concetti di base nella filosofia yogica. Sviluppo spirituale”* (Anna) :: **4 novembre\***
- *Masterclass IV “Mente e Meditazione”* (Claudia 2 H (online)) :: **27 gennaio**
- *Masterclass V “Sat Nam Rasayan. L'applicazione della meditazione nella cura”* (Sangeet 5 H (**presenza**)). :: **28 gennaio**
- *Masterclass VI “Salute Ormonale delle Donne”* (Susanna 2 H (online)) :: **17 febbraio**
- *Masterclass VII “Nutrizione per la ciclicità femminile”* (Susanna 2 H (online)) :: **17 marzo**
- *Masterclass VIII “Le basi di Vedic Counseling”* (Anna) :: **23 marzo\***
- *Masterclass IX “Anatomia del piacere femminile. Il Ruolo del Piacere”* (Marina) :: **18 maggio (Retreat/ online, presenza)**

\* *extra curriculum online*

- *Lab I “Tridevi: Saraswati”* (Sonia) 1H 30 min :: **17 settembre**
- *Lab II “Tridevi: Lakshmi”* (Sonia) 1H 30 min :: **19 novembre**
- *Lab III “Il Leader del gruppo insegna il Kriya”* (Anna) :: **17 dicembre**
- *Lab IV “Tridevi: Parvati”* (Sonia) 1H 30 min :: **18 febbraio**

- Lab VI *“Le tue Dee interiori”* (Sonia) 1H 30 min :: 14 aprile
- Lab V *“Bellezza secondo Ayurveda. Creazione delle ricette”* (Anna) :: 19 maggio

## Bonus inclusi

#1

9 MASTERCLASS  
(valore 720€)

#2

SUPPORT CALLS  
1 volta al mese  
(valore 199€)

#3

5 LABORATORI CREATIVI  
(valore 200€)

#4

MEMBERSHIP

esclusiva sulla Piattaforma E-Learning del Corso  
per la durata di 18 mesi

#5

MANUALE TEORICO-PRATICO  
(valore 85€)