

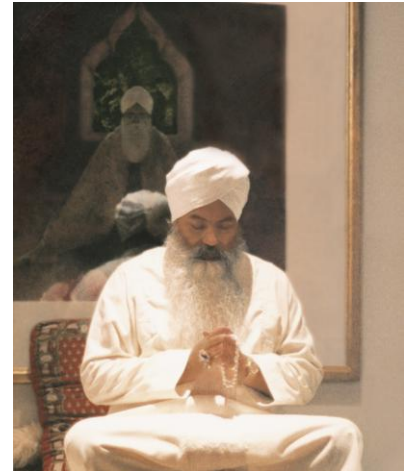
AMRIT NAM SAROVAR

**Amrit Nam Sarovar School (ANS) ja
Kundalini Research Institute (KRI)**

korraldavad Eestis 2012 aastal

**Veevalaja ajastu Kundalini Jooga õpetaja
I taseme koolituse
Yogi Bhajani õpetuse järgi**

"If you want to master something, teach it." Yogi Bhajan



Koolitus algab 8 märtsil 2012



Peamised teemad:

Jooga ajalugu, Joogaharud,
Jooga anatoomia Jooga filosoofia,
Meel ja meditatsioon, Lõõgastumine,
Asanad, Mudrad, Pranayamad, Mantra,
Jooga Õpetaja identiteet, Pedagoogika,
Humanoloogia, Elustiil, Toitumine,
Guru Chella, Vaimne teekond.

Tihedas koostöös ANS kooli juhtiva õpetaja,

Karta Singh Khalsa`ga

Viivad koolituse läbi :

**Sadh Baksish Kaur Saksmaalt ,
Ardas Kaur Saksamaalt,
Har Nal Kaur Inglismaalt**

Toimumisajad ja koht:

- I moodul – 8-11 Märts Tallinnas
- II moodul - 12-15 Aprill, Tallinnas
- III moodul - 30 juuni-08 juuli ANS Koolis Lõuna-Prantsusmaal Alpides.
- IV moodul - 18-21 Oktoober Tallinnas
- Valge Tantra Jooga toimumiskohti ja aegu on erinevaid.

PS:Koolitus tõlgitakse inglise keelest eesti- ja vajadusel ka vene keelde.

Lisainfot saad meiliaadressil: mai-liis.toivar@massaaz.ee või telefonil 53 494 453

Everything is Lost that is not Given.

AMRIT NAM SAROVAR

Kundalini Jooga (KY) I taseme koolitus programm on mõeldud kõigile, keda jooga on huvitama hakanud, südamelähedaseks saanud, kes soovib saada sügavamalt KY kogemust või saada sertifitseeritud KY instruktoriks.

KY laiaulatuslik koolitus, mis hõlmab nii teooriat kui tehnikaid, annab õppijale kuhjaga teadmisi, enesekindlust ja abivahendeid, et elada oma elu edukalt ning rahuldust pakkuvalt - oma südame häält järgides.

Koolituse hind on 1950 Eurot.

Milliste kuludega veel arvestama pead?

III moodul

- **315 euro** t Alpide nädalal, mis katab ööbimise ja toidu kulu, kuid mitte reisi kulu.
- <http://www.amritnam.com/training/teacher-training-i#cost>
- Reisi kulu Alpide nädala jaoks.
- **108 eurot** ingliskeelne I taseme õpik, mis koosneb kahest raamatust ja väljaostmine toimub Prantsusmaal või interneti teel. Sul on võimalik osta endale ka eestikeelne praktilise osa versioon, mis maksab 14 eurot.

Valgel Tantral osalemine

- Toimub üle maailma erinevates kohtades, seega saad kulud selleks ise valida. Lähimad toimumiskohad on Rootsis ja Inglismaal.
Loe lisaks: www.whitetantricyoga.com või <http://www.3ho.org/yogaevents.html>

Mida ja kuidas maksta?

I mooduli makse

- **575 eurot** hiljemalt 2 nädalat enne esimest mooduli algust.

II ja IV mooduli makse

- **425 eurot** hiljemalt nädal enne mooduli algust,

III mooduli kulud

- **525 eurot** 2 nädalat enne mooduli algust, et jõuksime teha enne koolituse algust ANS koolile ülekande.
- **315 eurot**, mis hõlmab Alpide nädala ööbimise ja toidu kulud, võtad koha peal maksmiseks kaasa.
- Lennukipileteid Tallinn-Lyon-Tallinn soovitan juba varakult vaatama hakata. <http://www.bookinghouse.ee/>, seal hinnad vahetuvad pidevalt ja vahel on väga häid pakkumisi.

Lisainfot saad meiliaadressil: mai-liis.toivar@massaaz.ee või telefonil 53 494 453

Everything is Lost that is not Given.

AMRIT NAM SAROVAR

Osavõtuks : on vajalik eelregistreerimine!!!

Registreerimiseks on vajalik maksta esimese mooduli maksumus **575 eurot** 20 veebruariks 2012
MTÜ EESTI MASSÖÖRIDE LIIT kontole nr: **221017883442** Swedbank.

Selgituseks: **Level I Eesti I kursus** ja saata e-kiri oma andmetega (nimi, sünniaeg, telefon ja e-posti aadress) meili aadressile mai-liis.toivar@massaaz.ee. Lisainfot saad helistades telefonile 53 494 453

Lõpetamine ja kvalifikatsioon

Koolituse käigus antakse sulle koduseid ülesandeid: meditatsioone ja kriyasid, mida pead praktiseerima koolituste vahel.

Kvalifikatsiooni saamiseks on kohustuslik võtta osa kõigist moodulitest. Koolituse läbimiseks on ANS (Amrit Nam Sarovar School) ja IKYTA (International Kundalini Teachers Assotiaton) seadnud veel järgneda tingimused:

- läbida kirjalik eksam;
- viia läbi etteantud nõuetele vastavaid joogatunde, (koolituse lõpuks peab olema läbi viidud vähemalt 20 KY tundi);
- lõpetanud vähemalt ühe 40 päevase järjestikuse kooli poolt antud meditatsiooni ja jooga kompleksi;
- läbi viinud vähemalt 5 hommikust sadhanat;
- osalenud vähemalt ühel päeval Valge Tantra Jooga kursusel;
- aksepteerinud „Code of Professional Standards for Kundalini Yoga Teachers”, ning võtma seda kui eesmärki, mille poole püüelda;
- saanud Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu, (IKYTA EESTI MTÜ), või mingi muu sarnase organisatsiooni liikmeks, sõltuvalt, millises riigis elad.

Valge Tantra Jooga

Üldiselt me arvame, et oleme oma mõtete valitsejad, kuid sageli valitsevad mõtted pigem meie mõistust ja selline surve sööb meid seespidiiselt.

Meie mõistus on võimeline tootma ühe silmapilgutuse jooksul 1000 mõtet. Mõned neist lähevad meile teadmata kaduma ja mõned jäävad alateadvusesse lõksu ning tingivad teadliku mõtte. Nendest mõtetest saavad tunded, emotsioonid, soovid, fantaasiad või multi –reaalsused.

Valge Tantra jooga võimaldab purustada alateadvuses tekkivad blokeeringud ning lühikese aja jooksul kogeda pähe kogunenud liigse mentaalse koorma vabanemist.

Yogi Bhajan

Valge Tantra Jooga osalemine on antud koolituse läbimise üks tingimustest. Valge Tantra jooga toimumiskohti on erinevaid, nendest kõige suurema osavõtuga on iga-aastane Europe France KY Festival , kus Valge Tantra Jooga kestab kolm päeva ja millest võtab osa tavaliselt 1000-1500 KY praktiseerijat üle kogu maa.

Lisainfot saad meiliaadressil: mai-liis.toivar@massaaz.ee või telefonil 53 494 453

Everything is Lost that is not Given.

AMRIT NAM SAROVAR

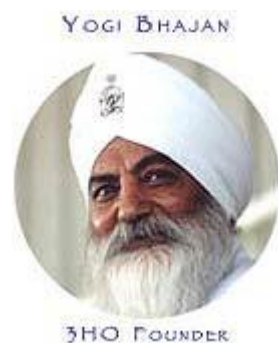
Raamatud ja muusika

Lisaks vajad sa „Aquarian Teacher Manual” õpikut. Selle raamatu ingliskeelse versiooni ligikaudne hind on 108 Eurot, mis sisaldab suurt ja mahukat teooria raamatut ning lisaks eraldi olevat spiraalköites harjutuste komplekside ja tuntumate meditatsioonide tööraamatut. Tööraamatu jõuame tõlkida koolituse teiseks nädalaks eesti keelde. Ilmselt soovid endale osta ka „Master's Touch” raamatut, mille hind on umbes 25 Eurot ja ka teisi raamatuid ning muusikat. Need raamatud saad osta rahvusvahelisel nädalal ANS koolist, mille müügi tulust 10 % läheb ANS kooli ja sealse ashrami fondi.

Soovitused osalejale

- Organiseeri koolituse ajaks end muudest kohustustest vabaks nii, et saaksid 100% keha ning mõistusega kohal olla ja osaleda.
- Koolituse ajal ja nädal enne koolitust palume loobuda lihast, kalast, ergutavatest ja joovastavatest jookidest, magusast, ning lõpetada viimane õhtune toidukord enne 19.00.
- Koolitus sobib kõigile, kes on vaimselt ja psüühiliselt terved, nii algajatele, kui edasijõudnutele alates 18 eluaastas, teine pool määratlemata.
- Võta kaasa matt, pleed enda katmiseks, soe ja mugav, soovitatavalt hele ning naturaalsest materjalist sportlik riietus, peakate, villased sokid ja veepudel. Sobivad jalanõud ja riietus jalutuskäiguks.
- Jäta koju: alkohol, sigaretid, väärtesemed ja maiustused.

*“Excellence is your birthright.
Happiness is your birthright.
Life is your birthright”*
Yogi Bhajan



Kundalini is considered the most comprehensive of yogas, combining meditation, prayer, physical practices and breathing exercises. “Kundalini” literally means “the curl of the lock of hair of the beloved.” This poetic metaphor alludes to the flow of energy and consciousness that exists within each of us, and enables us to merge with – or “yoke” – the universal Self. Fusing individual and universal consciousness creates a divine union, called “yoga.” The Upanishads, Hindu’s sacred scriptures that date back to the fifth century B.C., describe Kundalini, although the oral tradition reaches back even further into history. For thousands of years, this sacred science and technology was veiled in secrecy, passed along verbally from master to chosen disciple.

Tutvu lähemalt:

<http://www.3ho.org/yogibhajan.html>

Sat Nam

Lisainfot saad meiliaadressil: mai-liis.toivar@massaaz.ee või telefonil 53 494 453

Everything is Lost that is not Given.