

# FORMACIÓN DE KUNDALINI YOGA PREM

ESCUELA DE VIDA YÓGUICA

tierra

“Enríquécete para enfrentar los obstáculos  
y retos del tiempo y el espacio”. *Yogui Bhajan*

cielo



# BIENVENIDA AL CAMINANTE

Bienvenido a este programa de formación en la ciencia yóguica para ayudar al desarrollo de personas libres, contentas y éticas.

Nuestra escuela está basada en las enseñanzas de Yogui Bhajan en Kundalini Yoga, y en otras técnicas yóguicas y filosofías que completan la búsqueda del alma inquieta.

Te serviremos encantados enseñándote con profundidad y familiaridad para que seas un buen profesor de Kundalini Yoga, desde el respeto de saber que el gurú está ya en tu corazón y que la Verdad no se puede enseñar puesto que está escrita en la mente espiritual de cada ser.

Para estimular este proceso de crecimiento como ser humano y como profesor, nos rodearemos de kriyas, *asanas*, *pranayamas*, meditaciones, cantos devocionales, *mantras*, textos sagrados, poemas místicos, filosofías, recetas ayurvédicas y técnicas yóguicas en un ambiente de amor y libertad.

La importancia de esta formación no es sólo obtener el título de Profesor de Yoga, sino despertar a una experiencia de vida consciente, para resolver tus nudos internos y alegrar tu vida y la de los que te rodean.

Este folleto te dará una idea aproximada de lo que se desarrollará dos años de formación para tu cuerpo y tu mente. Te aconsejamos que, si es posible, alcances a hacer la opción de dos años, donde tendrás la carga horaria que requiere el Ministerio pero sobre todo, tendrás el tiempo y información como para integrar y madurar en esta hermosa disciplina. Deja que la intuición apoye tu decisión.



# PREM: EL AMOR SIN LÍMITES

En el centro de nuestro sistema de *chakras* está *Anahata*, el *chakra* del amor universal. Cuando alcanzamos este nivel de conciencia y de experiencia, nos percatamos de que estamos unidos con el todo en una sola vida. Este contento profundo resuelve los conflictos de la persona, de la familia, de la sociedad y del mundo. Éste es el punto de enfoque de los profesores a cargo de la formación: el amor sin límites como paso siguiente y como único remedio a nuestras desdichas, con el yoga como herramienta para alcanzarlo.

Queremos acompañar a la persona que busca el tesoro de su corazón compasivo y libre. Queremos apoyarla, alimentarla, inspirarla, bendecirla y verla volar en libertad. Investigaremos el verdadero significado de la devoción, más allá de credo o dogma, bucearemos en nuestro verdadero sentir de amar la vida y nuestro caminar en ella como algo sagrado y lleno de gozo, donde nuestros actos tienen una repercusión consciente y responsable como resultado de la viveza de nuestro amor. La mente y nuestro sentido personal del yo que tantas inquietudes nos promueven, se rinden para dar paso a una experiencia verdadera que nos desvela el sentido de nuestra vida.

# OYÉNDONOS PENSAR

Tenemos absoluta confianza. ¿En qué? Tenemos fe, confianza, en la vida que vive en cada uno de nosotros. Confiamos plenamente en la existencia de una bienaventuranza natural que está en todos los seres y que no puede apagarse. Esa fe es la que hace que no nos importen mucho las formas. Y nos da el clima de tranquilidad del que no tiene que hacer algo difícil. Sólo queremos poner óptimas condiciones para que la verdad de la bondad interior, de la inocencia, se haga evidente en tu/nuestra conciencia. Esta podría ser una definición de yoga: Condiciones óptimas para que lo que tiene que ocurrir, ocurra.

Tenemos fe en ti porque nos hemos visto a nosotros mismos. Podemos ver nuestra mente/ego tratando de ocultar el amor “perfecto” y podemos ver como sus intentos son inútiles. Esa “vida” vive. Y su latido, tan puro e indestructible, lo tenemos todos. En eso radica su belleza.



## ¿QUIÉN ES UN YOGUI?

No necesitamos saber cómo eres, de dónde vienes o cuál es tu currículum, tendremos tiempo para conocernos durante este viaje. Pero si queremos que te hagas una idea de cómo somos nosotros, de dónde te metes. Te estamos invitando a un viaje de por lo menos dos años, es una decisión importante.

Decimos cosas más o menos así:

Un yogui es uno que sabe por experiencia que hay un cielo en el fondo de su mente. Uno que sabe eso inequívocamente y que no lo olvida cuando “las condiciones no son óptimas”.

Un yogui es alguien que está contento ¿cómo no va a estarlo si lo único inmutable dentro de sí es hermoso, pacífico e incondicional?

Un yogui no se deja engañar por las apariencias. No ve los cuerpos, las emociones, los pensamientos como la verdad, sino como fluctuaciones de la mente, por lo tanto tiene una relación tranquila y liviana con esa fluctuante “realidad”. Eso le trae una profunda paz. La rabia del yogui pasa por él y se desvanece sin dejar rastro. La envidia del yogui apenas se sostiene en la materia.

El cuerpo del yogui lo lleva por el mundo sin ser el protagonista. El yogui no construye su vida sobre los altibajos de su energía sino sobre la solidez de su conciencia, de su amor. Eso es lo que le produce ese contento pacífico.

Con la práctica del yoga uno aprende a relacionarse con la mente y sus procesos de otra manera. Se libera de su tiranía. De sus espejismos. El yogui puede observar desde un lugar neutral sus adicciones y relaciones manipuladoras. La meditación es algo tremendamente útil, que le da otro sabor a un día corriente y una respuesta creativa y amorosa a las encrucijadas.

Algo de esto está ocurriendo en nuestras vidas. Eso nos llena de certeza y del impulso de compartirlo para que crezca. En nosotros mismos y en la mente de la humanidad.

Es por eso que hacemos lo que hacemos :)

# Y AHORA YOGA

Estos tiempos en los que hemos venido a vivir están tomando un cariz alarmante. Vemos tanta locura y sufrimiento a nuestro alrededor. Estamos en Kala Yuga, la era donde la máquina vence al hombre.

En el 2012 hemos entrado en la vibración acuariana. Una evidente convulsión sacude el sistema nervioso y el campo electromagnético de la humanidad.

Ha habido otros momentos cruciales en la historia. Qué terrible debió ser protagonizar alguna de las dos grandes guerras mundiales. Ser hombre nunca ha sido fácil, aunque en escrituras antiguas se habla de eras remotas donde el hombre vivía en perfecta felicidad.

Se describen cuatro grandes eras en las escrituras Védicas:

**Sat Yuga.** La Era de Oro. El hombre está unido con lo divino. Vive en perfecta inocencia.

**Tetra Yuga.** La Era de Plata. El hombre se separa un cuarto de lo divino. El ser se vuelve débil.

**Duapar Yuga.** La Era de Cobre. El hombre sólo puede reconocer la mitad de la verdad y adora a Dios en la forma.

**Kal Yuga.** Sólo se reconoce un cuarto de la Verdad. Es la Era Oscura, la Era de Acero.

Hemos caminado hacia la cumbre de una montaña y hace rato que sospechamos habernos equivocado. Cada vez el camino es más escarpado pero volver sobre nuestros pasos da tanta pereza que seguimos con la esperanza de que en el próximo recodo nos crucemos de nuevo con el buen camino. Éste es el momento en que nos encontramos, demasiado lejos para que el regreso se pueda hacer fácilmente, pero a tiempo para reconocer que nos hemos equivocado y deshacer cuanto antes lo andado para emprender una nueva senda. Si seguimos haciendo las cosas de la misma manera seguiremos perdidos.

El alarde de egoísmo se plasma como caricatura en el desastre ecológico que tiene como chivato el cambio climático, tan previsto por sabios y científicos pero que, por nuestra torpe manera de relacionar los efectos con sus causas, nos ha pillado a todos con las manos en la masa del delito ecológico.

Para deshacer el camino equivocado con alegría, necesitamos yoga. Entona un mantra de tu gusto: Sat nam, om namo shivaya, ... y regresa a la simpleza. Que padres y madres tengan tiempo para sus hijos, que las noches sean para ver estrellas y contar cuentos. Lo bello habla de salud. Es bello un árbol, un relámpago, una gallina libre con sus polluelos detrás. Es feo el cielo ciego de las ciudades y las granjas de gallinas ponedoras. Volvamos gallardamente y renacidos, enriquecidos por nuestras experiencias. Desapeguemonos de las posesiones físicas y mentales.

Una vez deshecho el error, abriremos nuevas sendas, el futuro espera detrás de cada niño. Volvamos a intentarlo, ahora somos más sabios. Necesitamos la mente neutral de un yogui para crear un nuevo concepto de frontera, de familia, de perdón, de justicia y de Dios.

Imaginemos. Los políticos del futuro se prepararán para su discurso meditando. Los médicos usarán también el impacto de su aura sanadora para curar. Los consejos de administración elevarán un rezo para tomar las decisiones más inspiradas en beneficio, no de sus empresas, sino de la humanidad. La publicidad de consumo desaforado se declarará delito ecológico. Aquellas empresas que sacrifiquen a sus empleados o la calidad de sus productos para mejorar la rentabilidad, serán menospreciadas.

Aprovechemos la invitación de la vida. No hay mejor momento para un ser humano que cuando llega la profunda crisis, entonces, rendido puede entregarse al dulce y firme flujo del Amor, el que siempre ha sido y siempre será, el que siempre estuvo esperando y que susurra en una asana, en un mantra o en una respiración.

# KUNDALINI YOGA. ORGÁNICO, CUÁNTICO Y ESPIRITUAL

## YOGA ORGÁNICO

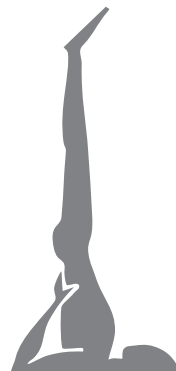
Con las posturas y técnicas de respiración, todo tu cuerpo se transforma: músculos, articulaciones, órganos, glándulas. Descargamos el cuerpo físico de las toxinas y de la información del pasado allí acumulada. Te sientes fresco y sano, literalmente construyes nuevos órganos y un nuevo cuerpo. Éste es el motivo principal por el que el yoga entró en occidente y sigue siendo el aliciente de muchos para practicar. Cuando adoptamos una *asana* de yoga, la experiencia de cada uno es muy personal, pero para todos supone un reto porque nos estimula a ir más allá. Nos enfrentamos a las resistencias corporales y a la vez aprendemos a gestionar las resistencias mentales y emocionales. Aun con una mentalidad muy racional, no podemos dejar de sentir cuánto se estira y se refuerza nuestra psique con una *asana*.

No importa de qué capacidad física partes, con disciplina y paciencia avanzarás dándole a tu cuerpo limpieza y energía, flexibilidad y potencia física. Amamos el yoga porque nos devuelve libertad de movimiento físico y mental.

Una kriya de Kundalini Yoga es una serie de *asanas* y *pranayamas* que consiguen un resultado concreto a nivel corporal y sutil. Aquí tienes los nombres de algunas de las kriyas que aprenderás en profundidad para poder enseñar con excelencia:

### Kriyas

Entrena con Fuerza  
Kriya para la Flexibilidad  
Kriya Básica para la Columna  
Despierta a tus Diez Cuerpos  
Despierta a la Conciencia  
Kriya para la Prosperidad  
Despertar tu Verdadero Yo  
Fortalecer el Abdomen  
Eleva tu Energía Arriba  
Kriya para la Eliminación y la Circulación Sanguínea  
Nabhi Kriya  
Kriya para Ser Instintivo  
Kriya para el *Swadhisthana Chakra*  
Kriya para la Glándula Pituitaria





## YOGA CUÁNTICO O ENERGÉTICO

Los físicos se sorprendieron, a principios del pasado siglo, con el descubrimiento de que los elementos más pequeños que el átomo, no respondían a las leyes de la materia sino que se comportaban también como ondas de luz. En su base fundamental, nuestro mundo físico es un océano de partículas de luz que se encienden y se apagan.

Desde muy antiguo los yoguis experimentaban y veían esas partículas luminosas, a las cuales llamaron Prana. Los kundalini yoguis aportan su técnica en actuar sobre el *prana*. Con la atención, la mirada, los *mudras*, las posturas de ángulos exactos, el movimiento poderoso de la pelvis, el toque de la lengua en puntos del paladar, la respiración de fuego y otras técnicas de respiración, las *bandhas*, las retenciones de la respiración y la concentración, generamos *prana* y empujamos millones de partículas de energía por todo el cuerpo y a toda el aura, hasta sentirnos resplandecer. Las kriyas de Kundalini Yoga mueven *prana* a través de los *nadis* (meridianos) y de los *chakras*. El aura se recarga, se limpia y se colorea de tal manera, que la visión de la vida cambia y mejora. Aprenderás a sentirlo y a conducir a los demás a esta experiencia energética.

## YOGA ESPIRITUAL

Meditar despierta la conciencia de quién eres y te pone en el trono de tu poder personal. Meditar es vaciarse de todo aquello que te sobra para vivir ligero y feliz. Meditar es ganar la capacidad de estar en el presente vivo y desde ahí presenciar la naturaleza del Ser.

La meditación es un proceso sencillo. Es el arte de romper malos hábitos, purificar la mente para poder escuchar a tu gurú interno y poder así cuidar las cosas de cada día.

De todas las técnicas de meditación que aprenderás, la que seguramente te va a gustar y servir más es el canto de *mantras*. Cantar y repetir *mantras* sagrados endulza, consuela, sana, inspira, refuerza, empuja al perdón profundo, trae el recuerdo de la música de las estrellas, une lo separado, pone a vibrar lo paralizado, humedece lo seco, ilumina lo turbio, te conecta con los archivos akáshicos, alimenta al sabio que hay en ti, al místico que hay en ti, al artista que hay en ti. Abre la 10ª puerta hacia los *chakras* superiores facilitando la meditación.



# FILOSOFÍA YÓGUICA

La práctica física y de meditación tiene que ir apoyada por el estudio del paradigma yóguico, el cual es un sistema completo en si mismo, una mirada hacia la vida. Necesitamos redefinir y colocar los conceptos trascendentes en un lugar firme que nos apoye en la vida cotidiana, cuando nos llegan las confrontaciones.

Un yogui no se deja engañar por los sentidos y puede ver el Amor en todo momento. En nuestro programa de estudios profundizaremos en los Yoga Sutras de Patanjali y en el Bhagavad Gita como libros básicos de filosofía yóguica para entrenar nuestra mente.

## BHAGAVAD GITA

El Bhagavad Gita es un episodio del poema épico Mahabharata, la gran epopeya de la india, escrita entre el siglo V y el comienzo de la era cristiana. Este episodio cuenta cómo, en medio de una intensa guerra, un guerrero debe afrontar una situación paradójica de vida o muerte y es aconsejado por su maestro. En este contexto, el maestro transmite al guerrero toda su sabiduría, que es la sabiduría yóguica. Este texto representa el paradigma yóguico puesto en práctica.

Nosotros, los guerreros de hoy en día, necesitamos con urgencia una visión sabia y contundente, distinta de la que tenemos y venimos aplicando, que nos dé luz ante los constantes conflictos y encrucijadas que nos presenta la vida. Profundizando en el estudio del Gita, el Yogui en nosotros despierta y los elementos espirituales y mundanos parecen por fin ponerse en su sitio para dejarnos atravesar con gracia el campo de batalla. El Gita es inspiración práctica para apoyarte en el camino.

## LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI

La base del conocimiento milenario del yoga se encuentra en los Yogasutras de Patanjali. (200 – 800 d.C.) quién recopiló magistralmente lo que la tradición había conquistado durante siglos.

*Yamas.* 5 restricciones: vivir sin violencia, sin mentir, sin robar, controlar los sentidos, sin apego.

*Niyamas.* 5 disciplinas: Pureza, contento, purificación, el estudio del ser y la devoción o entrega.

*Asanas.* Posturas para la meditación y la salud.

*Pranayama.* Control del prana a través de técnicas de respiración.

*Pratyahara.* Sincronización de los sentidos y pensamientos con el infinito.

*Dharana.* Concentración enfocada.

*Dhyana.* Meditación profunda.

*Samadhi.* Despertar y unión con lo absoluto.

# ASANA

*Asana* es una de las ocho ramas de Patanjali, una de las principales puertas de entrada al Yoga. En cada encuentro profundizaremos en el estudio de las posturas, a nivel técnico y vivencial. Te guiaremos para que te encuentres honestamente en cada *Asana* y tengas una evolución consciente y desde dentro. También integraremos la filosofía de la *Asana*; como las demás ramas de este árbol, cada *Asana* es un holograma de todo el espectro yóguico, una oportunidad de experimentarte a tí mismo.



# MEDITACIÓN

En la formación aprenderás meditaciones dinámicas, estáticas, con canto de *mantras*, con *mudras*. También aprenderás a meditar andando, lavando los platos o esperando el autobús, te enfocaremos para que practiques la presencia o el presente consciente. Algunas de las meditaciones que aprenderás a enseñar:

*Raja Yoga* para sentir el espíritu

*Sa Ta Na Ma* para conectar con los ciclos de la vida

*Sodarshan Chakra Kriya* para encontrar la fuente de la creatividad

*Chakkar Chalanee Kriya* para sentir la conexión universal

*Kundalini Shakti Mantra* para confirmar tu propia identidad

La *Guna Sattvica* para relajarte en tu esencia

Para la *Creatividad* y descubrir tu poder personal

El *Escudo Divino* para escuchar el cosmos

Meditación para *Limpiar los Karmas* y para liberarte del pasado

Para *Mejorar la Comunicación* y orientarte de nuevo

# ANATOMÍA

Un enfoque fisiológico sobre la relación entre una estructura —músculos, ligamentos, huesos— y la energía vital que fluye a través de la postura. Es sinónimo de la postura mental que tomamos frente a la vida.

Estudio del sistema glandular, nervioso, respiratorio y circulatorio.

Estudio de los órganos.

Estudio del movimiento energético según la Medicina Tradicional China (meridianos).

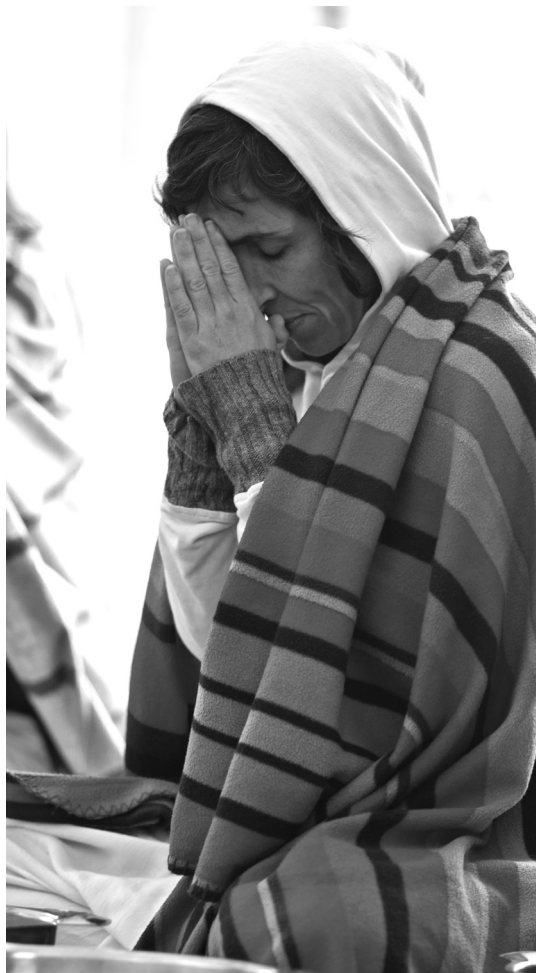
# ENSEÑANZA Y PRÁCTICA

Pondremos énfasis en los motivos de la docencia y la experiencia de la docencia. Nos centraremos en las reflexiones claves: ¿Dónde debo prestar atención? ¿Dónde dirijo el pensamiento? ¿A qué abro mi sensibilidad? La formación contempla cómo enseñar cada asana según los distintos tipos de alumnos y sus limitaciones anatómicas.

Tendrás una amplia oportunidad de practicar dando clases a tus compañeros con los monitores acompañándote en tu propia mejora y facilitando tu confianza como profesor. También si lo deseas podrás dar clases en nuestros centros como Profesor en Prácticas en el horario para tal fin.

## DIETA Y AYUNOS

Con la práctica del yoga nos hacemos más sensibles al impacto de lo que comemos sobre nuestra salud, nuestros pensamientos y nuestro planeta. Somos lo que comemos y lo que comemos acaba afectándonos anímicamente. Buscamos que nuestro cuerpo sea como un templo para que el espíritu vibre más fácilmente en él. Una visión equilibrada sin fanatismos. En cada módulo llevaremos a cabo un ayuno en grupo para que forme parte de nuestra experiencia colectiva.



# Sadhana

Nuestra *sadhana* o disciplina más querida es la Sadhana de la Era de Acuario. Consiste en practicar yoga y después de una corta relajación cantar mantras durante una hora, uno para afinar cada chakra, idealmente antes de que salga el sol.

La persona que sale victoriosa en su disciplina yóguica diaria podrá hacerlo también en los desafíos de la vida. Su aura resplandecerá y se sanarán los miedos de su subconsciente. *Sadhana* es donde te limpias y te provees del rayo de luz que como yogui tiene que brillar en tus clases y en tu día a día. *Sadhana* crea una

mente meditativa capaz de resolver los problemas de la vida sabiamente.

Todos los días de clase de formación comienzan con *Sadhana* a las 6,30 de la mañana, es opcional pero te animamos a que lo experimentes. A lo largo del curso tendrás motivación y ocasión para realizar dos cuarentenas de *Sadhanas*, lo cual es requisito para tu certificación. Aunque ahora creas que esto no está hecho para ti, confía y ya verás como poco a poco la *Sadhana* se convierte en *Aradhana*, el momento más preciado del día.

Fotografía: Jorge Garcis



# LA ENERGÍA KUNDALINI Y EL YOGA

## *Ida, Píngala y Sushmana*

Los nadis o canales energéticos más importantes de la anatomía sutil. Con la práctica de Kundalini Yoga se estimula el movimiento de energía en estos canales para propiciar la elevación de la conciencia y el poder de autocuración y sanación.

## *Prana Apana*

Los yoguis de todos los tiempos han desarrollado un conocimiento empírico de gran precisión para manejar los distintos pranas que mueven y dan vitalidad al cuerpo y que afectan también al estado de ánimo y la mente.

## *Bandhas*

Las *bandhas* son palancas orgánicas que cambian la presión en distintas partes del cuerpo movilizando fluidos corporales y la energía *Prana Apana*. Esta técnica apoyará el despertar de la elevación espiritual y la felicidad.

## *Mulabandha*

Cerradura de raíz para penetrar el nudo de Brahma.

## *Uddhiyanabandha:*

Cerradura de diafragma para penetrar el nudo de Vishnu.

## *Jalandarabandha:*

Cerradura de cuello para penetrar el nudo de Shiva.

*Maha Bandha:* La gran cerradura.



# LAS CINCO ETAPAS

*Saram Pad.* El inicio, la frescura de comenzar el camino del yoga.

*Karam Pad.* Comienza el trabajo, nos damos cuenta de la envergadura de la tarea.

*Shakti Pad.* El desafío de mantenerse sin ayuda del ego.

*Sahej Pad.* Todo fluye y la vida se manifiesta con gracia.

*Sat Pad.* Gran Paz como sirviente de la Voluntad verdadera.

## FILOSOFÍA PERENNE

La filosofía perenne se ocupa fundamentalmente de las estructuras profundas del encuentro humano con lo trascendente, aquellas verdades en las que concuerdan plenamente los yoguis, los nativos americanos, los hindúes, los cristianos, los budistas, los taoístas y los sufíes. Verdades universales, profundamente importantes, que tocan la esencia de la condición humana. En nuestra escuela estudiaremos principalmente la filosofía yóguica, pero también las ideas fundamentales de otras tradiciones que conforman el lugar de encuentro de

la humanidad cuando busca la felicidad. Una brillante exposición de esta idea la hizo Aldous Huxley en su libro *La Filosofía Perenne* (1.945). Huxley tomó la idea de Gottfried Leibniz, filósofo y matemático del siglo XVII quien observó que en todas las religiones se repetían ciertas ideas fundamentales.

Nos complace andar el camino del despertar de la conciencia conciliando con distintas filosofías, ya que lejos de llevarnos a la contradicción, nos abre la mente y nos dispone a compartir.

# ANATOMÍA YÓGUICA

Los ocho *chakras*

Estudio de los centros energéticos y su implicación en el cuerpo físico, las emociones y la psique.

Los cinco *Tattwas*

Tierra, agua, fuego, aire y éter en relación con nuestra vida.

Los tres *gunas*

*Sattvas*, *Rajas* y *Tamas*. Las tres cualidades de la naturaleza del universo que forman la base de la materia y de la mente.

Los diez cuerpos sutiles

El Alma

La Mente Negativa

La Mente Positiva

La Mente Neutral

El Cuerpo Físico

El Arco de Luz

El Aura

El Cuerpo Pránico

El Cuerpo Sutil

El Cuerpo Radiante

Los tres centros de poder

*Shakti*. La fuerza del ombligo

*Bhakti*. La fuerza del corazón

*Dharma*. La fuerza del entrecejo

## EL VIAJE DEL ALMA

*Karma*, *dharma*, reencarnación y liberación. Tus deseos y actos regulan la velocidad de tu progreso.

En Kundalini Yoga entendemos el ciclo de la vida y sus principios. Creemos que todo conocimiento es una ayuda para vivir aún más en el presente.



6 MÓDULOS DE 4 MESES  
A LO LARGO DE 2 AÑOS



# MÓDULO 1: *BHAKTI* YOGA, LA ENTREGA

(de octubre a enero)

Acabamos de llegar. Por el buen karma encontramos un camino y vislumbramos un cambio sustancial en nuestro día a día y un futuro prometedor. Empezamos a entender que la vida puede tener un sentido iluminado, que nuestras ideas cambian y que nuestra experiencia de los acontecimientos puede ser otra. Es un sentimiento de agradecimiento, como si algo se abriera en nosotros. Encontramos el Gur, la técnica, que es la esencia de cualquier cambio profundo en la conciencia del ser. La técnica —posturas, movimientos, concentración y relajación— nos facilita el desbloqueo del cuerpo, de la mente y la apertura hacia la Verdad interior. Andamos hacia nuestro destino con curiosidad y energía.

## **Crecimiento**

Soltar.

## **Visión**

La devoción que crece desde dentro.

## **Nutrición y Shatkarmas**

Mono-dieta personalizada un día a la semana.  
Depuración de otoño de tres días. *Jala neti*.

## **Sadhana - disciplina**

Serie Básica de *Pranayama*.

## **Temas clave**

El Concepto de Yoga.

La Era de Acuario: El aquí y ahora,  
el cambio y la transformación.

*Naad Yoga*. Uso del sonido, mantras.

*Wahe Gurú*.

*Sadhana*.

*Nadis* y energía

Kundalini. La respiración.

*Gunas* y *Tatwas*.

*Los Chackras* 1 y 2.

## **Práctica y técnica**

Profundización en kriyas a nivel  
vivencial, penetrar en la experiencia.

Conciencia corporal: Soltar

*Pranayama*: Respiración Yóguica y *Agni Pran*.

Anclaje y alineación.

*Asanas*: Estudio de las asanas correspondientes a las  
*kriyas* del módulo. Comenzamos con las básicas.

*Surya Namaskar A*

## **Anatomía**

Columna vertebral y pelvis.

Sistema músculo-esquelético; psoas, abdominales  
y largo del cuello.



# MÓDULO 2: *SHAKTI* YOGA, EL DESARROLLO DE LA HABILIDAD

(de febrero a mayo)

Tu experiencia en estos dos años es como un viaje donde se guarda, en cada etapa, el asombro de la vida. Empezamos ahora la segunda etapa del viaje. Nos abrimos a la posibilidad de un verdadero cambio. Aprendemos que la técnica: las kriyas, los pranayamas y las meditaciones acaban siendo nuestro mejor aliado. El dharma representa a donde vamos mientras caminamos hacia una vida con propósito, hacia la luz. El karma, el ciclo de “como siempre”, lo dejamos atrás y lo sustituimos por un nuevo paradigma. La conciencia se expande y hacemos grandes avances respecto a nuestro crecimiento personal. Nuestro mundo ha cambiado, desde dentro, como tenía que ser.

## **Crecimiento**

El perdón y el respeto.

## **Visión**

La disciplina con amor.

## **Nutrición y Shatkarmas**

Monodieta de eliminación para el retiro de mayo.  
*Jiva neti*.

## **Sadhana - disciplina**

Meditación para un corazón en calma.

## **Temas clave**

Materia, energía y mente.

*Sadhana*.

Los *Chakras* 3 y 4.

Los diez cuerpos sutiles.

## **Práctica y técnica**

Profundización en *kriyas*: penetrar en la experiencia.

*Prana Vinyasa*.

*Asanas*: Estudio de las *asanas* del módulo.

Introducción al concepto de firmeza y relajación,  
*Sthira-Sukha*.

Pautas técnicas de enraizamiento y proyección en las *asanas*.

*Pranayamas*: Suspensión de la respiración (*kumbhaka*).

*Bandhas*: *Mulabandha* y *Janlandarabandha*.

Tomar conciencia de las propias limitaciones y aprender a relacionarse con éstas.

## **Anatomía**

Aparato respiratorio; mecánica y musculatura implicada.

*Bhandas*. Diafragma: Pélvico, torácico y vocálico. Orientación postural a cargo del osteópata del equipo.



# MÓDULO 3: **RAJA YOGA**, EL DESPERTAR DE “LA PRESENCIA”

(de junio a agosto)

Un Yogui es aquella persona que mantiene los valores del camino, los Yamas y los Niyamas – que le indican el rumbo a seguir. Requiere una mente ágil, despierta y se mantiene a través de la práctica constante. Cuando bajamos la guardia en algunos momentos de la vida, qué puede ocurrir... es hora de sostenernos con las Sadhanas, los mantras, la buena dieta y las buenas palabras. Poco a poco vamos descubriendo el significado de Sadhana, Aradhana, Prabhupati. La constancia de la práctica de Aradhana es el camino hacia la realización de Prabhupati. Por extraño que parezca, la disciplina es el paso hacia la devoción en el siguiente módulo y lo abrazamos con toda naturalidad.

## **Crecimiento**

El ego y la mente

## **Visión**

Las ocho ramas de Patanjali

## **Nutrición**

*Shanka prakshalana*

## **Sadhana - disciplina**

*Sat Kriya.*

## **Temas clave**

La filosofía yóguica: Dharma, *Karma*, Reencarnación.

La mente y la meditación. *Pratyahara*  
Los *Chakras* 5, 6 y 7.

Las ocho ramas de *Patanjali*

## **Práctica y técnica**

Pautas técnicas para la meditación.

Profundización en *Kriya*: pautas básicas para el análisis de las *kriyas* a nivel técnico y energético.

*Asanas*: Clasificación de *Asana*. Cómo entrar, cómo estar y cómo salir de la postura.

## **Anatomía**

Sistemas nervioso, endocrino e inmunitario y su relación con los *chakras*.



# MÓDULO 4: SAHAJ YOGA, EL FLUIR SIN DUALIDAD

(de octubre a enero)



El darnos cuenta de que estamos en nuestra propia búsqueda es revelador. Aceptamos el hecho de que todo lo conseguido hasta ahora forma parte de nuestra nueva realidad. Estamos creciendo pero el camino es largo y requiere que nos sustentemos durante más tiempo. Lo importante en esta etapa es continuar en nuestro viaje buscando una mayor implicación y compromiso dentro de cada respiración, dentro de cada pensamiento y dentro de cada acto. La vida se convierte en un viaje sagrado y la nueva semilla de la conciencia brota y brilla dentro de nosotros.

## **Crecimiento**

La dualidad

## **Visión**

yo soy Yo Soy

## **Nutrición y Shatkarmas**

Depuración de otoño (11 días)

## **Sadhana - disciplina**

Cuarentena meditación “Mandar a tus cinco *tattwas*”

## **Temas clave**

Profundizamos en los *Sutras* de *Patanjali*, su guía nos indica como el yoga nos levanta por encima de lo mundano de la vida.  
*Mantra*, la magia de la encantación.  
Revisión profunda de los *chakras*.  
Ser alumno: el camino para el resto de la vida.  
Elegir la tesis o *Karma* Yoga con el que trabajarás a lo largo de este segundo año.

## **Práctica y técnica**

Estructura de una clase de Kundalini Yoga I: Cómo diseñar el calentamiento para las *kriyas*, cómo crear una secuencia o *vinyasa*.  
*Sahaj yoga*: experimentar el flujo energético en los *chakras* con *kriyas* y meditaciones avanzadas específicas.

*Uddiyanabandha*, *Mahabandha*. Laboratorio de *Kriya* y *Asana*: análisis y práctica en grupo.  
*Pranayama*: Respiración larga y profunda manteniendo cerraduras a media intensidad. Control de la cintura abdominal en *pranayama* y *asana*.  
Herramientas pedagógicas - *Asanas*: Cómo se hace, cómo se enseña y variantes para casos especiales.  
*Surya Namaskar B*. Comenzar a dirigir *Sadhanas* en el centro en horarios específicos para este fin

## **Anatomía**

Sistemas circulatorio y linfático.

# MÓDULO 5: *GIAN YOGA*, LA ETAPA DEL CONOCIMIENTO

(de febrero a mayo)

Estamos buscando conquistar nuestra mente ya que muchas veces no estamos satisfechos con el rumbo de nuestra vida tal y como se nos presenta. Queremos erradicar la “indecisión” de nuestro hábito de actuar y aprender a confiar en nuestra capacidad de ser felices. Buscamos activamente encajar aun más todos los elementos que componen nuestra vida —por complicado que sea— las relaciones, el pasado y el futuro. Es el momento para encontrar la inspiración para vivir plenamente ahora. En esta etapa, la disciplina se confirma. Se dice que para los Guerreros Espirituales, la disciplina se convierte en amor puro. Queremos que sea así.

## **Crecimiento**

La confianza.

## **Visión**

Desvelando la falsedad

## **Nutrición y Shatkarmas**

Depuración de primavera para la eliminación de mucosas y prevención de astenia primaveral (11 días).

Dieta de eliminación para el retiro grande de mayo.

Enema

## **Sadhana - disciplina**

Cuarentena de meditación “*Kirtan Kriya*”

## **Temas clave**

Buceamos en el profundo mensaje del *Bhagavad Gita* donde *Krishna* nos habla sobre las verdades indiscutibles del alma. Entenderemos que la verdadera aplicación del yoga en la vida cotidiana va más allá de lo aparente.

## **Práctica y técnica**

Estructura de una clase de Kundalini Yoga II: enseñando las kriyas

*Maha Mudra*. Nuevos mudras y sus efectos.

Profundización en dos *kriyas* avanzadas; laboratorio de análisis y práctica.

Pedagogía: el rol del profesor al dar clase.

Comenzar a dar clases en prácticas.

## **Anatomía**

Estudio de los órganos para entender cómo la práctica de yoga los afecta.



# MÓDULO 6: KARMA YOGA, LA ACCIÓN DESINTERESADA

(de junio a agosto)



A lo largo de estos dos años hemos aprendido que a un yogui los opuestos no le afectan – ni el halago, ni la condena. El yo recuerda su verdadera identidad, por lo tanto es capaz de decir cuál es su experiencia y cuál su decisión. Gozar de la libertad es haber superado la influencia de las mentes ajenas y haber aprendido a tomar decisiones propias. Es la verdadera liberación. La mente mantiene su característica inocente, su frescura y su creatividad. Representa la verdadera sanación en la que la persona se libera de su pasado y de todo lo que le impide vivir plenamente ahora, garantizando un futuro sano mañana. Es más, ahora es capaz de amar y capaz de sentir que puede ser amado.

## **Crecimiento**

Las relaciones y la comunicación

## **Visión**

El amor sin condiciones

## **Nutrición y Shatkarmas**

*Shankha prakshalana.*

Dieta ayurvédica para el retiro de agosto.

Macrobiótica.

## **Sadhana - disciplina**

Cuarentena meditación *Sodarshan ChackraKriya*

## **Temas clave**

El impacto de nuestra comunicación:  
palabras, gestos, posturas corporales.

La escucha.

Comunicación meditativa e intuitiva.

Rompiendo viejas e innecesarias estructuras mentales  
para elevarnos y elevar a otros.

Filosofía Perenne.

Preparación y presentación de la tesis o trabajo de

*Karma Yoga*

## **Práctica y técnica**

Estructura de una clase III: relajación y meditación.

Comunicación Celestial: meditación en movimiento.

Yoga y embarazo: cómo acoger a  
una embarazada en tu clase.

Más técnicas avanzadas con la premisa disfrutar desde la  
conciencia.

Profundización pedagógica: práctica con tutoría de los  
profesores. Descubrir el estilo propio como profesor.

## **Anatomía**

Estudio de las lesiones y tipologías de la columna:

*Asanas* favorables y desfavorables. Introducción

a los meridianos según la Medicina China.

# MÓDULO COMPLEMENTARIO

## PARA PRESENTARSE CON PREPARACIÓN SUFICIENTE AL EXAMEN DE ACREDITACIÓN DE LAS CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS DE LA GENERALITAT.

El temario del módulo complementario contiene distintas materias del programa oficial que se acreditarán con un certificado de la Asociación Internacional de Yoga Prem. El objetivo es que puedes demostrar ante el tribunal un conocimiento completo del programa oficial y que puedes aprobar el examen con facilidad.

En el caso del módulo de primeros auxilios no tendrás que examinarte, bastará con que presentes nuestro diploma ya que Happy Yoga una escuela oficial

### PROGRAMA

El módulo complementario se compone de:

- 1.- CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS ACREDITADO (no se tendrá que examinar).
- 2.- Contenidos del módulo de “Programación de actividades de instrucción en yoga”.
- 3.- Contenidos del módulo de “Metodología de la instrucción en sesiones de yoga”.

### PRIMEROS AUXILIOS

40 horas: Fundamentos de los Primeros Auxilios. RCP Básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño. RCP básica en casos especiales, obstrucción de la vía aérea, aplicación de oxígeno. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado. Asistencia a víctimas con necesidades especiales y sistemas de emergencia. Accidentes de tráfico y emergencias colectivas y catástrofes.

### PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

20 horas: Pruebas y test para la valoración de la condición física, antropometría. Análisis diagnóstico de la programación y evaluación de la misma. Anatomía y adaptación del cuerpo a la práctica del yoga; la fatiga; concepto yóguico de salud; resistencia, fuerza y flexibilidad en yoga. Cómo se gestiona un centro o una sala de yoga; elaboración de una programación completa para un centro de yoga.

### METODOLOGÍA DE LA INSTRUCCIÓN EN YOGA

20 horas: Instalaciones, recursos y materiales para la instrucción en yoga. Biomecánica y bases neurofisiológicas. Adaptación de sesiones a los diferentes tipos de practicantes, diseño y evaluación de las sesiones de yoga. Limpiezas, dietas y hábitos saludables del Yoga y Ayurveda. Adaptación de personas con alguna discapacidad.

# BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

## YOGA

*Manual de Kundalini Yoga.* Satya Singh  
*Alineamiento Divino.* Guru Prem Singh  
*Los músculos clave en el Hatha Yoga.* Ray Long  
*Anatomía del Yoga.* Leslie Kaminoff  
*Mudras, el poder del Yoga en tus manos.* Gertrud Hirschi  
*Kundalini Yoga.* Sivananda  
*Guía práctica de los chakras.* Selene Vega  
*Los chakras.* Anodea Judith  
*Numerología tántrica.* Gurudass Singh Khalsa y Krishna  
*Yoga Sutras de Patanjali.* T.K.V. Desikachar  
*Kriya Yoga Sutras de Patanjali.* Marshal Govindan  
*El Bhagavad Gita para todos.* Jack Hawley  
*Shrimad Bhagavad Gita, Dialogos con lo eterno.* Swami Sivananda

## OTRAS DISCIPLINAS

*Sobre el amor y la soledad.* Krishnamurti  
*El principito.* Antoine de Saint-Exupéry  
*Un nuevo mundo, ahora.* Eckhart Tolle  
*Poesía.* Kahlil Gibran  
*El Sol, Mi Corazón.* Thich Nhat Hanh





# EQUIPO DOCENTE



# HARI DEV KAUR

## ISABEL SOLANA

*Directora y formadora de KundaliniYoga Prem en Barcelona, Girona, Granada, Buenos Aires, Bogotá, Medellín y Cali.*

Durante 20 años he sido directora creativa de publicidad en mi propia agencia y en multinacionales, un duro entrenamiento. Cambio de paradigma a los 40 años con la ayuda e inspiración de Hargobind y desde entonces me he dedicado en cuerpo y alma al yoga y a mi desarrollo como ser humano.

He establecido una relación cotidiana y doméstica con el Misterio en su versión reducida y humana de “El Amor Que Todo Lo Cura”. Gracias al yoga mantengo viva y fragante esta relación.

Con mis socias Jagat Kaur y Jessica Walker nos entretenemos gastando nuestra vida en laboratorios...¿Se podrán hacer negocios de amor?...¿Escuelas de teatro de amor?... ¿Se podrá hacer todo, todo, siguiendo la inspiración del corazón? Para respondernos hemos creado HappyYoga, una marca que impulsa centros de yoga en distintos lugares del mundo. La Escuela de expresión corporal dramática Laboratorio. También pusimos en órbita el primer Festival de KundaliniYoga en España, que se celebra cada agosto en Olot (Girona) y luego llegó el de Colombia. Editamos la revista AhoraYoga. Parece que el amor es creativo y expansivo.

Estoy dispuesta a que compartamos dos años intensos de práctica yóguica. Te llevaré con profundidad y claridad por los caminos que te convierten en un buen profesor. Conozco algunas claves, me han enseñado muy bien... Tengo tres hijos y tres nietos, por el momento. La vida tiene mucha gracia.



- Formada en KundaliniYoga por Hargobind Singh Khalsa en 1.999 y titulada por KRI, AEKY y EuropeanYoga Alliance.
- Profesora de KundaliniYoga desde el año 2000.
- Cofundadora de HappyYoga, Federación de Centros de Yoga en Catalunya y Colombia.
- Formadora y directora de la Formación de KundaliniYoga de la Asociación Internacional Prem, durante más de 10 años en Catalunya, Colombia y Argentina, habiendo formado a cientos de profesores de yoga.
- Formadora en la Formación de HathaYoga en Filosofía delYoga en Medellín y Bogotá.
- Profesora del curso “Les Llums d’Àsia”, Juliol de la Universitat de Barcelona (2015).
- Editora de la revista “AhoraYoga”.
- Cocreadora y profesora del “Festival deYoga” de Olot, Bogotá y Medellín.
- Conferenciante, ha impartido un gran número de conferencias sobre Filosofía delYoga.
- Otras actividades: Profesora y conferenciante de la “Escuela Un Curso de Milagros”.

# JAGAT KAUR FEDORA FONSECA

*Directora y formadora de KundaliniYoga Prem en Barcelona, Girona, Granada y Buenos Aires.*

Nací en Santiago de Chile hace 42 años. Me formé en danza contemporánea con dos maestros del alma a quienes estaré por siempre agradecida. A los 22 años ya estaba bien acomodada profesionalmente en Chile, pero algo me inquietaba y me vine a Barcelona con una maleta y nada más.

Hasta ese momento mi conexión con el espíritu era inexistente.

Después de dar muchas vueltas con “de todo”, un día por casualidad asistí a un Sadhana. Mi ego se rebotó las 2 horas y media que duró la práctica, pero no sé por qué al día siguiente volví y volví y ya no dejé de hacer KundaliniYoga nunca más. En esos días conocí a Hari Dev. Nuestra amistad y amor profundos viven hasta hoy y han sustentado nuestro camino como directoras de HappyYoga. Ella, Jessica (nuestra tercera socia) y yo hicimos el compromiso de amarnos sin límites, eso nos ha salvado y nos ha llevado más allá de lo que podíamos esperar.

KundaliniYoga y el método de psicoterapia espiritual Un curso de milagros (que conocí en el mismo momento y del que soy estudiante hace 13 años) marcaron el fin de la confusión en mi vida.

Trabajar para el espíritu puso las cosas en su sitio, y a mí en un lugar sólido y por fin en contacto con la felicidad.

Me formé como profesora de KundaliniYoga con Hargobind Singh, también hace 13 años. En su aura he aprendido el valor de escuchar la propia voz, buscar la propia luz y he tenido experiencias potentes de quién soy. Estoy muy contenta y agradecida de formar parte de este equipo. Dar clases de Yoga es una bendición que salva a profesores y alumnos, es pura vida. Llevo años disfrutando de dar clases, cada día lo disfruto más y eso es lo que voy a transmitirte.



Tengo una hija de diez años y uno de 4, un compañero al que amo, un padre que me ama, una madre en el corazón y sigo bailando, para el Amor.

Feliz de servirte.

- Titulada en Danza con mención en interpretación y pedagogía en 1995
- Formada en KundaliniYoga por Hargobind Singh Khalsa en el 2000 y titulada por KRI, AEKY y EuropeanYoga Alliance.
- Profesora de KundaliniYoga desde el año 2000
- Cofundadora de HappyYoga, Federación de Centros de Yoga en Catalunya y Sudamérica.
- Formadora y directora de la Formación de KundaliniYoga de la Asociación Prem, durante más de 10 años, impartiendo clases en Barcelona, Girona y Buenos Aires. Habiendo formado a cientos de profesores de yoga.
- Cocreadora y profesora del “Festival deYoga” de Olot.
- Creadora del método PraanDanza, fusión de Danza yYoga.
- Cocreadora de OpenYoga, fusión deYoga y Música electrónica.
- Artículos de yoga en las revistas AhoraYoga y YoguiOla
- Profesora de “La Escuela de Un Curso de Milagros”

# HANSMUKH KAUR GUIOMAR

*Profesora de Kundalini Yoga. Formadora en Barcelona y Girona*

Hasta hace unos años, la danza era mi gran amor y como equivocadamente solemos creer los humanos... en el amor "a mayor emoción, más autenticidad". En medio de varias actuaciones, me lesioné sin que pareciera que hubiese cura alguna. Mi cuerpo empezaba a gritarme. Así que viajé a África para parar, escuchar y replantear mi vida. A la vuelta, guiada por una fuerza interna, entré en una escuela de Expresión Corporal Dramática que bendecía el replanteamiento del pensamiento. Ocurrió un milagro. Dentro de la escuela me topé con el yoga.

En estos años he ido confirmando que desde el momento en que te comprometes contigo a ser feliz, ocurren milagros. "Elijo ser feliz en mis circunstancias" es una sabia y poderosa elección. Gracias a esto desarrolle la fuerza para ordenar mi vida.

La fusión que creé entre el yoga y la danza se llama Movimiento Consciente. Ser consciente del movimiento de la vida te da la oportunidad de vivir con mucha más autenticidad. La vida da la oportunidad de desarrollarte como ser humano, sólo hemos de observar cómo nos relacionamos y expresamos en cada situación y ajustarnos con firmeza y flexibilidad. Las sesiones individuales y grupales que doy de Respiración Consciente me confirman cómo algo tan simple como la respiración puede devolver a las personas a lo sencillo, a la inocencia.

Vivo el yoga con el día a día, siempre en movimiento. Tal como me llega lo comparto. Doy muchas clases y me apasiona aprender enseñando. El yoga es un océano de sabiduría, una maravillosa filosofía de vida, un despertar a tu potencial. ¡Te invito a que no te lo pierdas! Tendrás en tus manos una herramienta que ayuda a mejorar el mundo.

Voy aprendiendo sobre la marcha a ser una humana con imperfecciones y cada vez me gusta más.



- *Bailarina. Título profesional de danza clásica (1987).*
- *Licenciada en danza a efectos de docencia (2013)*
- *Estudiante de Ciencias Económicas en la UNED (1998)*
- *Formada en Kundalini Yoga por Hargobind Singh Khalsa en el 2005 y titulada por KRI, AEKY y European Yoga Alliance.*
- *Profesora de Kundalini yoga, Hatha Yoga y Yoga Terapéutico (título AEYT) desde el año 2005.*
- *Formadora de Kundalini Yoga desde el año 2008 en la Asociación Internacional Prem.*
- *Codirectora y Formadora de la Formación de Hatha Yoga Prem desde el año 2010. Acreditación Oficial según el BOE de profesora de yoga en el 2014.*
- *Profesora de respiración integral y cocreadora de Biomedia espacio holístico para la salud desde el año 2011.*
- *Co-fundadora y profesora de Anima Sana, escuela de respiración (2015)*
- *Profesora del curso "Les Llums d'Àsia", Julols de la Universitat de Barcelona (2015).*
- *Profesora de yoga en el "Festival de Yoga" Olot desde del año 2005.*
- *Artículos de yoga en las revistas de yoga, Ahora Yoga y Yoguiola.*

# MANEL MELICH SOLANA

*Formador en Bilbao, Profesor de Bhakti.*

Bhakti Yogui, creador constante de mantras de diversos caminos, devoto de Sri Bhagavan. Nos acompaña con su guitarra en las clases y meditaciones, durante toda la formación. Dirige el postgrado en Bhakti Yoga.

Devoto de Sri Bhagavan (maestro auto-realizado del norte de la India, del linaje de Ramakrishna), estudiante de Advaita Vedanta, cantautor de canto devocional y padre de dos hijos. Vinculado a Happy Yoga desde los 15 años. Trabajador de la escuela desde 2007.

Fui estudiante de Naturopatía y de terapia manual en IGEM en el año 2000. Ejercí como terapeuta durante 7 años. Formado en astrología alquímica de la mano de Adriana Wortman.

En 2006 conozco a Sri Bhagavan y aprendo que mi idea del Amor y de la vida estaba equivocada. Entro de lleno en el Gurupada y el Bhakti Yoga. Aún hoy sigo incapaz de ponerle palabras a un vínculo de Amor, devoto-maestro, que revoluciona, transforma y llena mi vida. Gracias a su Sadhana y su gracia, la realización del Ser se vuelve el motivo y motor de mi vida.

Estudiante de la formación de Kundalini Yoga durante tres años (2009-2011). Activo en la organización del Festival de Yoga de Olot; organizando la música, dando talleres y cantando.

Autor de 6 álbumes, una maqueta, un single y con tres proyectos en camino. Gracias a ello, desde 2012 viajo por todo el mundo ofreciendo melodías. Recibiendo y dando cariño.

El canto devocional me ha abierto las puertas de la formación de Kundalini y Hatha Yoga cómo



formador: En HappyYoga, Gobinde y Nice Yoga-art estudio. Desglosamos los mantras, entendemos cuando el canto es Yoga, asimilamos conceptos filosóficos desde la fragante experiencia de la música. El canto devocional me ha brindado la oportunidad de sostener un espacio de Bhakti Yoga y kirtan. Todos los lunes por la tarde en HappyYoga, desde 2007. Cofundador de la asociación española de la International Vedanta Society. Cofundador de Om Fest producciones, un proyecto dedicado a organizar eventos espirituales. Coproductor de la revista Ahora Yoga.

Mi vida está dedicada a la espiritualidad y el Yoga. La verdad que vive en nosotros y que es igual para todos es un valor que necesitamos realizar si pretendemos una vida dichosa y pacífica. Yoga es la mayor revolución activista que conozco. Una revolución para la Paz.

A tu servicio, [www.manuom.com](http://www.manuom.com)

# JOAN SENDRA

*Profesor de KundaliniYoga. Osteópata estructural y sacro craneal  
Creador del métodoYoga Anatómico. Compositor y músico.*

Hace mucho tiempo, un día como hoy, me desperté con una sensación nueva, con la ligereza de que sin saber aún cómo, comenzaba un caminar distinto.

En aquél momento no supe darle nombre pero hoy tras largos años , te puedo decir que aquella senda en la que me adentré se llama El Despertar de la Consciencia.

Desconocemos que existen numerosas fuerzas actuando en nuestros campos energéticos y una consciencia colectiva que toma el control de nuestras vidas, ello nos hace responsables de educarnos para tomar las riendas o ser títeres impulsados a vivir accidentalmente.

La Respiración, el Yoga, la Meditación , el conocimiento de nuestro cuerpo, el detenernos y sentir el latido de nuestro corazón hasta que se haga uno con el pulso de la corriente pura, de la energía madre, son algunas de las herramientas mágicas que nos hacen seres conscientes.

En mis clases, algunas veces acompañados de mi guitarra, estudiaremos el templo que es nuestro cuerpo, descubriremos los músculos, las vísceras, los órganos, la columna... estudiaremos cómo se activa o anula la función de los sistemas, cómo las emociones y nuestras creencias afectan nuestra postura y aprenderemos a ajustarla creando consciencia. Restableciendo así, el equilibrio.

Me honra acompañarte.



# JUAN AMIRALL

*Profesor en HappyYoga de Historia y Filosofía del Yoga, del Módulo complementario para acceder a la titulación oficial y de los Postgrados sobre Historia y Filosofía del Yoga y sobre Pensamiento místico de Occidente.*



He sido profesor en el Museo Egipcio, en el Colegio de Abogados de Barcelona, en el Master de Estudios Clásicos de la Universidad de Barcelona, y soy fundador y bibliotecario de la Biblioteca de la Fundación Rosacruz en Barcelona.

Encontré la Rosacruz a los veinte años, y tras dos viajes a Egipto, siguiendo los pasos de mi admirado Dr. Rudolf Steiner, comencé los estudios de Filosofía. Profundicé en la Mística y la Espiritualidad de Occidente, el Hermetismo, la Alquimia, la Cábala. Y fue mucho más tarde, a raíz de mi primer viaje a India, donde comenzó mi fascinación por Oriente.

Me inicié en el Yoga con el método Iyengar. Realicé varios viajes iniciáticos a India, donde tuve la posibilidad de encontrarme personas que me transmitían un elevado nivel de realización. Todas estas experiencias me han provocado una gran contradicción: Oriente y Occidente ¿cómo conjugar dos tradiciones que desarrollan distintos valores espirituales? Ello ha motivado mis estudios los últimos años y en gran parte mi propia vida.

- Licenciado en Derecho
- DEA en Derecho Internacional y curso en Common Law por la University of Westminster
- Licenciado en Filosofía
- Doctor en Filosofía
- Profesor en Juliols de la UB y el Master de Estudios Clásicos de la UB.
- Miembro fundador de la Asociación de Filosofía Académica SPV.
- Profesor del Museo Egipcio y del Colegio de Abogados.
- Presidente y fundador de la Asociación de Defensa de Consumidores y Usuarios ACRAC Alternatives al Consum.
- Curso de Economía Asociativa desde una perspectiva antropológica "The Colours of Money", Canterbury.
- Profesor titulado de Hatha Yoga (Yoga Kala)
- Presidente de la Federació Catalana de Ioga y Secretario de la Federación Española de Yoga Profesional.

# CRISTINA PLANELLAS SARASWATI KAUR

*Coordinadora y profesora en Girona.*

Nací hace 45 años en mi querida Girona. Estudié Ciencias Empresariales y Máster en Prevención de Riesgos Laborales. Durante 20 años estuve trabajando en una reconocida empresa familiar de construcción, al cargo de Recursos Humanos, comprometida con mi trabajo, con una aparente sensación de plenitud. El yoga entró en mi vida por esas causalidades de la vida, hace cosa de 10 años, cuando después de haber estado yendo a clases de danza oriental y percusión, buscábamos alguna cosa más en qué ocupar mi tiempo libre, ya que la “plenitud” se desvanecía.... Llevaba tan solo tres meses de práctica de kundalini yoga cuando me enteré que en las montañas de Olot se celebraba un festival de yoga de un centro de kundalini de Barcelona, y para allí me fui. Así conocí a Isa y Fedo, en su primer festival, y...touché! Me enamoré de ellas y de lo que transmitían en sus clases, les dije que quería su movimiento Happy en Girona y no sé como, ellas me encomendaron de que me ocupara de eso. Y ahí empezó la gran aventura. Empecé la formación con Hargobind Singh Khalsa y empezó también la transformación a la plenitud real en mi vida. Al cabo de un año dejé el trabajo y junto con mi hermana, inaugurábamos el Happyyoga en Girona. Los primeros años fueron difíciles pero la autenticidad con la que el yoga me hacía vivir el día a día, dando y recibiendo en cada clase, las caritas y corazones abiertos de los alumnos y la confianza plena en la sabiduría del Universo, superé con risas, lágrimas, besos y abrazos todos los obstáculos. Hoy hace tres años que el equipo de Formación también imparte en el Happy de Girona y eso lo ha enriquecido aún más. Formamos una pequeña familia que cada día va creciendo más. Quieres formar parte de ella? Estaré encantada de transmitirtelo todo lo aprendido y acompañarte en esta aventura de búsqueda de plenitud real en tu vida.

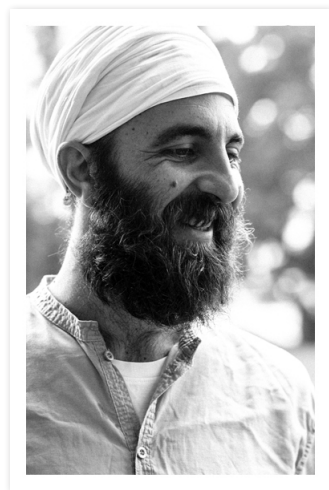


- Diplomada en Ciencias Empresariales año 1999
- Técnica Superior en Prevención Riesgos Laborales (especialidad Seguridad e Higiene en el trabajo, Ergonomía y Psicosociología Aplicada e Higiene Industrial) 2002 – 2004
- Formada en Kundalini Yoga por Hargobind Singh Khalsa en el 2006 y titulada por KRI, AEKY y European Yoga Alliance y FEMALT.
- Profesora de Kundalini yoga, Yoga para el embarazo y crianza y Yoga para niños desde el 2006.
- Directora de Happyyoga Girona desde el 2006
- Profesora del equipo de formación de profesores de Kundalini Yoga de la Asociación Internacional Prem en Girona desde el 2010.
- Profesora de Técnicas de Relajación en el programa de actividad física, deporte y salud del Servei d'Esports de la Universidad de Girona desde el 2008.
- Profesora de “Prevención de Riesgos Laborales: Técnicas de Relajación” para el Consorci per a la Formació Continua de Catalunya, IDFO y UGT en los cursos del pla de formació d'ordenació i innovació educativa del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya desde el 2008.
- Profesora de yoga acreditada según el BOE desde el año 2014.



# GASPAR DEL MAR AKASH SINGH

*Formador en Bilbao, Tutor de las formaciones en Barcelona  
Profesor de Kundalini Yoga. Estudiante de “Un Curso de Milagros”.*



Hijo de padres hippies, buscadores de una manera alternativa de vivir y con interés por la espiritualidad. Desde pequeño me vi influenciado por ello, lo que más adelante me llevo a descubrir la India donde este proceso de búsqueda espiritual se acelero; al regresar a mi pueblo natal me entro una necesidad muy fuerte de encontrar un espacio donde poder conocer personas que como yo querian entender y conocer este gran misterio llamado vida.

Este espacio lo encontre en Happy Yoga. Enseguida me senti como en mi casa aprendiendo una técnica (kundalini Yoga) que rápidamente me hizo conectar con eso que tanto anhelaba. Me imagino que mi sentimiento de gratitud hacia mis maestros/as me llevó finalmente a formar parte de esta gran familia espiritual llamada Happy Yoga. Ahora tengo gran interés en apoyar y facilitar tu integración y tu comodidad en esta formación para que puedas desarrollar y potenciar todas tus cualidades para tu más alto beneficio y el de los que te rodean.

Sat Nam

La verdad que hay en mi reconoce la verdad que hay en ti.

# SIRI TAPA KAUR

*Directora y formadora de Kundalini Yoga Prem en Valencia, Alicante y Madrid.  
Nos juntamos para compartir en los retiros de mayo y agosto.*

Mi historia es como la tuya, me levanto cada vez que me caigo y lo que me interesa es aprender, encontrarle el sentido a la vida. Procuero avanzar disfrutando del camino, estar más cerca de mí misma y ser más verdadera en mis relaciones. A estas alturas me hago responsable de mantener mi espíritu vivo y encontrar el equilibrio y la buena gestión de mi energía y mi vida. Me siento afortunada porque muchos días tienen sentido y cuando no me lo parece resulta que tienen más sentido todavía... lo acepto con humor. Voy aprendiendo a vivir la vida y a apreciarla tal cual se presenta, con todos sus matices.

Comencé esta aventura a los veinte años tras una crisis personal y una enfermedad que consumió todo lo conocido y me llevó al abismo humano. Después de eso todo cambió. He conocido el dolor, el miedo, el sufrimiento y he aprendido que hay que aprovechar las crisis, que nada se puede perder que sea realmente nuestro, y que a nuestro alcance tenemos la elección de nuestra frecuencia vital.

El Yoga es la herramienta central donde me es natural sentirme y expresarme. Me permite contactar, sanar, reequilibrar... es como estar enchufada a pura energía y a la vez estar llena de serenidad. Me sigue fascinando como técnica de la cual siempre sigo aprendiendo, por más que he hecho otros cursos al final siempre vuelvo descubriendo que todo lo que aprendo fuera solo explica lo que este saber antiguo ya tiene en las entrañas desde su nacimiento. Me ilusiona y me admira tanto que creo puedo contagiarte. Esto es una aventura, ¡ya verás!.

A través de él sigo conociendo y descubriendo al pasar los años porque me sigue ofreciendo un espacio dónde puedo relacionarme con mi corazón y hacerlo vibrar con el del otro, con el tuyo si tenemos la suerte de cruzarnos. Para mí la máxima expresión de lo que es la vida son las relaciones y por eso me quedo ya sin palabras para describir mi sentir por Ara y mis compañeros de camino.



- Directora y formadora de Kundalini Yoga Prem en Valencia, Alicante y Madrid.
- Fundadora y directora de Gobinde Yoga.
- Profesora de Yoga en la Universidad de Valencia.
- Profesora de Kundalini Yoga con Hargobind, según las enseñanzas de Yogi Bhajan.
- Profesora de Hatha Yoga con Emilia Nacher y André Van Lysebeth, Carlos Claramunt, y dinámico con Jose Luis Cabezas.
- Meditadora en la técnica Sat Nam Rasayan para la sanación, nivel I y II.
- Formadora de la Formación de Kundalini Yoga de la Asociación Prem, desde el 2006, en Alicante, Madrid y Valencia. Habiendo formado a cientos de profesores de yoga. Directora de la Formación desde 2012.
- Cocreadora y profesora del "Spring Yoga Festival, Universidad de Valencia"
- Otros estudios: Kinesiología. Gestalt.
- Ha participado en diversos artículos de Yoga en las revistas Ahora Yoga, Tu-mismo y Yoguiola.

# AZAD SINGH

*Formador de Kundalini Yoga Prem en Valencia*

*Nos juntamos para compartir en los retiros de mayo y agosto*

Practicante de SatNamRasayan, estudiante de numerología Yóguica y meditación con Gong.

Con apenas veinte años tuve la suerte de que el yoga entrara en mi vida, ahora lo veo como una bendición. Entonces fue como un juego, que con el paso del tiempo se está convirtiendo en el juego que no quiero dejar de practicar; que ya es parte esencial en mi vida y que aunque no haya sido siempre cómodo y fácil, esta maravillosa herramienta me está ayudando a recordar quien soy en realidad.

Como dicen lo sabios: venimos a la vida a amar, servir y recordar.

Y este es mi proposito en la vida, poder vivir con toda la alegría, con toda la conciencia y con toda la inocencia posible.

En este viaje nos iremos encontrando, respirando y sintiendo juntos... sólo para entender el juego del amor que es el juego de la vida... donde todo cabe, donde todo es posible, únicamente lo respiras y lo vives.

Mi intención es poner todo el entusiasmo y toda la pasión al yoga, al canto, a la vida. Pudiendo experimentar este instante como si fuera único, irreplicable para que la sensación sea la de avanzar, la de crecer y la de enriquecer nuestro interior. Todo ello con gracia, con una sonrisa y con el corazón bien abierto a escuchar, a sentir y a permitir vivir nuestra vida con toda su intensidad.

SAT NAM





# NUESTROS QUERIDOS MÚSICOS

Si hay algo que nos gusta y nos representa como kundalini yoguis es la música. Gracias a la música, la devoción, la rendición y la dicha espiritual no son meros conceptos. Podrás acceder a infinidad de CD's que te acompañarán en tu vida. Pero nada como la música en directo...

Estamos muy agradecidos a Eduard Canimas, Manu Om, Jiván Shakti, Carola Safarana, y todos los músicos que nos acompañan para apoyarnos en los momentos clave de la formación, con su arte, sus voces e instrumentos.

# MANU OM MANEL MÈLICH SOLANA



Empezó a cantar casi por casualidad. En realidad a Manel lo que le pasa es que anda enamorado, y una cosa le llevó a la otra. Hasta que un día parecía inevitable que empezara a grabar y a trabajar con sus cantos. El Yoga se hizo música.

Manel nos acompaña con su guitarra en las clases y meditaciones, durante toda la formación. Si eres afín a la devoción y al amor por el camino encontrarás en él a un fantástico aliado.

Devoto de Sri Bhagavan y padre de dos hijos.

# EDUARD CANIMAS



Jo em pensava que ja estava, que ja ho tenia. Em volia quedar espatarrat al cel amb els buds i amb tot déu, però no va colar. Em van fer fóra. No es pot entrar i viatjar pel cel amb un equipatge que superi els 300 grams (pes aprox. del cor d'un adult) ni amb matèries perilloses. Em va tocar tornar cap avall per desempallegar-me de tot l'arsenal de líquids explosius, productes contaminants, ganivets esmolats i tota mena de ferralla mental. Em va tocar tornar a fer coses, mantres i cançons per anar-me alliberant de tot això que encara porto a la maleta.

Que cada respiració, cada mantra, cada cançó sigui un esglaó per enlairar-nos una mica més, per apropar-nos a la innocència, al silenci, a recordar qui som.

# JIWAN SHAKTI JOAN SENDRA



Compositor y músico. Nos acompaña en los retiros.  
Además de ser nuestro profesor de Anatomía.  
Ha compuesto varios discos de mantras.

Minimal Mantra (2009)  
Ang Sang (2010)  
Raa (2011)6  
Maa (2012)  
Daa (2014)

# CAROLA ZAFARANA



Nació en Holanda de padre italiano y madre alemana. Hizo la carrera de pianista y se dedicó muchos años a acompañar cantantes.  
En 2004 llegó a Barcelona donde se formó como profesora de kundalini yoga, fue durante esta época que descubrió que cantar cura.

Le gusta cantar con los ojos abiertos y le da mucha alegría ver a la gente disfrutando.  
Los mantras para ella son canciones de amor.  
Su mantra favorito es “gracias”.

En abril del 2013 grabó “Shabad Simran”, un disco de mantras con melodías propias.  
su último proyecto es “Zafarana” grabado en 2015.

# INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA FORMACIÓN

Formación de 500 horas distribuidas en 6 módulos durante dos años. Para acceder al título de Profesor de KundaliniYoga.

El criterio de la escuela es que la modalidad de dos años son el tiempo mínimo recomendable para el aprendizaje y la transformación interna.

## **Año 1º**

Módulo 1: de octubre a enero

Módulo 2: de febrero a mayo

Módulo 3: de junio a agosto

## **Año 2º**

Módulo 4: de octubre a enero

Módulo 5: de febrero a mayo

Módulo 6: de junio a agosto

Cada módulo tiene unos temas y un examen. A los dos años, si el alumno ha cumplido con su asistencia y demuestra un correcto aprendizaje a través de su tesis y los distintos exámenes, recibirá el Diploma de Profesor de KundaliniYoga.

# CERTIFICACIÓN DE KUNDALINI YOGA

El certificado de tu formación lo entrega  
la Asociación Internacional de Yoga Prem.

Título certificado internacional de la European Yoga Alliance (opcional).  
Diploma de la Fundación Europea de Medicinas Alternativas (opcional)

[www.yogaprem.net](http://www.yogaprem.net)  
[www.europeanyogaalliance.org](http://www.europeanyogaalliance.org)  
[www.femalt.com](http://www.femalt.com)

Para obtener un certificado oficial deberás presentarte a las convocatorias  
extraordinarias del proceso de acreditación de la Generalitat.

Te avisaremos cuando eso ocurra y podrás ampliar tu formación  
con el módulo complementario que aparece en la página siguiente  
para asegurarte un buen examen.

Al dorso del certificado de Prem constarán los módulos del temario oficial que habrás  
aprendido con excelencia.

La formación de Kundalini Yoga no está adscrita  
a Kundalini Research Institute

## REQUISITOS PARA LA ENTREGA DEL CERTIFICADO

Si el alumno ha cumplido con su asistencia y demuestra un correcto  
aprendizaje a través de los distintos exámenes y la presentación de  
la tesina final, recibirá el diploma de profesor de Hatha Yoga o Kundalini Yoga.

- Cumplir con el 90% de asistencia a la formación. Las faltas que superen  
el 10% de asistencia, deberán ser recuperadas en años posteriores.
  - Haber asistido a los dos retiros
  - Haber realizado las tareas requeridas
  - Haber aprobado los exámenes
- Haber recibido 200 clases de Hatha Yoga o Kundalini Yoga durante la formación
  - Haber entregado la tesina al finalizar el segundo año
  - Haber impartido 5 clases de práctica en nuestro centro
    - Dirigir y aprobar la tutoría de una clase práctica
    - Estar al corriente de pago.

Si no quieres el título los requisitos son optativos.



[www.europeanyogaalliance.org](http://www.europeanyogaalliance.org)



[www.yogaprem.net](http://www.yogaprem.net)



[www.femalt.com](http://www.femalt.com)



# MODALIDADES

Un fin de semana al mes, tanto para primer año cómo para segundo, en Barcelona y Girona, excepto los tres encuentros al año que son retiros residenciales en la naturaleza.

En septiembre no hay formación.

En Barcelona te ofrecemos la modalidad entre semana, tres jueves por la mañana al mes.

# POSTGRADOS

Opcional para quienes deseen profundizar un año más. Con 5 Postgrados de tu elección obtendrás el certificado de Maestría en Yoga.

Primeros auxilios  
Anatomía y Yoga  
Praan Danza  
Historia y Filosofía del yoga  
Espiritualidad Occidental  
Mantra y Bhakti Yoga  
Yoga Ocular  
Yoga y Embarazo  
Yoga y Niños  
Yoga y Masaje Thai  
Yoga y Ayurveda  
Gatka  
Nidra Yoga

# RETIROS RESIDENCIALES

Los retiros residenciales consisten en fines de semana en casas rurales ubicadas en la naturaleza, con muchas horas de yoga práctico. Además silencio, paseos y energética comida vegetariana.

Este tipo de encuentros son inestimables para una formación completa y profunda. Se pueden dar enriquecedores momentos que nunca se olvidan, es donde se propicia el contacto del grupo y los formadores con familiaridad y muy alta vibración.

**Enero:** Retiro llamado “la sanación de la memoria”. Haremos un altar muy grande y bello con las fotos o imágenes que quieras traer de tu familia, meditaremos en él, recordando nuestra historia desde el corazón y todo lo que allí haya recibirá mucha fuerza sanadora. Todos los alumnos de Barcelona y Girona se encontrarán un fin de semana de enero cerca de la ciudad de Barcelona.

**Mayo:** Nos reunimos un fin de semana, todos los grupos, para el curso más grande del año. Un fin de semana de mayo. El programa incluye “El Día del Amor” con meditaciones largas durante todo el día. Trabajaremos con música en directo. Podrás participar con tu pareja aunque no sea estudiante y ambos os llevaréis la profunda experiencia de meditar en el flujo de un gran grupo de yoguis y en los ojos de tu compañero. está abierto también a amigos, familiares y estudiantes de todos los niveles. Habrá canguros para asistir a los niños. La cantidad de participantes influye en la experiencia a nivel energético, cuantos más seamos, mejor.

**Agosto:** Los grupos del 2º año se reunirán en los pre-pirineos de Olot, Girona, durante 5 días completos del mes de agosto. Será nuestro “fin del curso” haciendo Sadhana bajo las estrellas, comiendo sano al aire libre. Presentaremos nuestro trabajo de Karma Yoga o tesis de segundo año los dos últimos días del retiro entraremos en silencio y meditaremos con Wahe Gurú, una experiencia profunda para sellar dos años de refinamiento. Para los grupos del 1er año, el encuentro será de 4 días de agosto en el mismo lugar con muchas horas para estudiar y practicar. Los de tercero también tendrán un retiro en Olot, subiendo el voltaje de la experiencia: cuatro días de silencio, dos de los cuales apoyados en la recitación de Wahe Gurú.

La fechas de cursos y retiros se darán con mucho tiempo de antelación para que los puedas reservar.

Nota: La asistencia a los retiros es obligatoria para la certificación.

# HORARIOS

Sábado y domingo de 10.00 a 17.00 h.

Barcelona, Madrid y Valencia

Sábado de 10.00 a 18.00h.

domingo de 10.00 a 16.00h.

Girona

Jueves de 10.00 a 16.00h

Barcelona

Todos los días de formación comienzan a las 6.30h de la mañana con Sadhana, esta práctica es necesaria para el desarrollo de una buena formación y se recomienda que asistas siempre que puedas.

## CONDICIONES DE PAGO

El coste de alojamiento de los retiros se cobra aparte quince días antes de la realización.

El compromiso de pago se establece por módulos, si quieres darte de baja debes avisarnos con quince días de antelación al modulo siguiente. No se devuelve ninguna mensualidad sin su correcta notificación.

Posibilidad de pago financiado.

Los detalles te los daremos en una entrevista personal para estudiar tu caso. Plazas limitadas.

Descuento en la cuota mensual para quienes viven fuera de la ciudad donde se imparte la formación.

Pregunta precios en la escuela de tu interés.



# CONTACTOS Y ENTREVISTA PERSONAL

Sat NamYoga  
**Alicante**

jageshkaur@yahoo.es - 655123993  
c/ Tibi, 5, San Vicente del Raspeig  
[www.kundalinialicante.blogspot.com](http://www.kundalinialicante.blogspot.com)

HappyYoga  
**Barcelona**

hola@happyyoga.com - 93 318 11 07  
c/ Bruc 7. metro urquinaona. Centro ciudad  
[www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)

HappyYoga  
**Girona**

girona@happyyoga.com - 972 208 495 - 616 952 314  
c/ Sant Agustí, 40 (zona Migdia)  
[www.happyyogagirona.com](http://www.happyyogagirona.com)

HappyYoga  
**Granada**

formacionhappygranada@gmail.com - 689764482  
Camino de Ronda, nº155 bajo 3  
[www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)

HappyYoga  
**Bilbao**

61049592  
eli@happyyoga.com  
[www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)

Gobinde Yoga  
**Valencia**

info@gobinde.com - 96 325 06 79 - 637 702 152  
c/ Pintor Salvador Abril, 31 dcha. Ruzafa. Centro ciudad.  
[www.gobinde.com](http://www.gobinde.com)

Mukande Ubuntu  
**Madrid**

mukandeyoga@gmail.com - 665.161.829.  
c/ Vicente Caballero 10, bajo derecha  
[www.mukande.blogspot.com.es](http://www.mukande.blogspot.com.es)  
HappyYoga Colombia

**Bogotá, Medellín y Cali**

happyyogabogota@gmail.com  
[www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)

HappyYoga Argentina  
**Buenos Aires**

happyyogaargentina@gmail.com  
1161668858  
[www.buenosaires.happyyoga.com](http://www.buenosaires.happyyoga.com)

**FEDEFY**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENTIDADES  
FORMADORAS DE YOGA

[www.fedefy.org](http://www.fedefy.org)



[www.femalt.com](http://www.femalt.com)



[www.europeanyogaalliance.org](http://www.europeanyogaalliance.org)



[www.feyp.org](http://www.feyp.org)



[www.federaciocatalanaioga.blogspot.com](http://www.federaciocatalanaioga.blogspot.com)

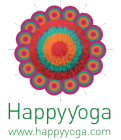


[www.yogaprem.net](http://www.yogaprem.net)

FEDERACIÓN  
INTERNACIONAL  
**HAPPY YOGA**



ESCUELAS Y CIUDADES  
DONDE ENCONTRARAS  
LA FORMACIÓN  
PREM DE KUNDALINI YOGA



Alicante - Barcelona - Girona - Granada - Bilbao - Valencia - Madrid - Bogotá - Medellín - Cali - Buenos aires