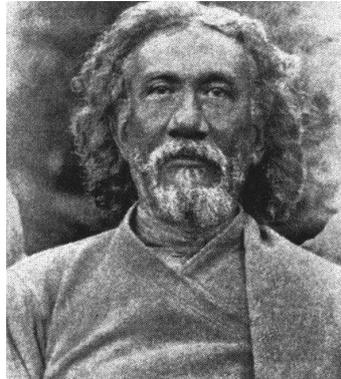




Master Kriya Yoga e Vedanta 2025



Il corso avrà la durata di 1 anno, da gennaio a dicembre 2025, con cadenza di un weekend al mese (sabato pomeriggio e domenica intera giornata) e comprensivo di retreat full immersion di una settimana dal 21 al 26 luglio 2025, presso il Borgo Zen in Val Taleggio.

Il Master è a numero chiuso ed è rivolto agli insegnanti che hanno ottenuto il diploma di base e a chi ha frequentato il precedente Master presso la nostra scuola; in casi eccezionali, potremmo prendere in considerazione la possibilità di accogliere diplomati presso altri insegnanti che valuteremo idonei.

Questi saranno gli argomenti trattati durante il Master:

Parte pratica:

- Le 84 posizioni dell'hatha yoga tradizionale nella visione del Kriya Natha Yoga;
- I principi del Kriya Hatha yoga, come è nato e quali sono gli elementi che lo caratterizzano;
- Simbologia delle Asana tradizionali;
- I pranayama, i mudra e i bandha nelle pratiche di Kriya Yoga;
- La pratica di Kriya Natha, origini e sviluppo, tipologia di sequenze;
- La pratica di Kriya Natha rigenerante e principi di yoga terapia;
- La pratica di Brahmana Langhana;
- Esercizi Yogoda tradizionali e rivisitazione;
- La pratica di Yogoda Kriya Natha: come integrare le due pratiche durante una seduta di asana;
- Pratiche di guarigione secondo Yogananda;
- La pratica di Kriya Kundalini e differenze con il Kundalini tradizionale;
- Yoga Nidra nelle pratiche di Kriya Yoga, principi generali e diverse tipologie;
- Principi di meditazione secondo il Kriya Yoga;
- Le affermazioni come strumento di miglioramento nel Kriya Yoga





Parte di filosofia (studieremo in particolare gli insegnamenti del Vedanta contenuti in questi testi):

- Ultimi sei capitoli della Gita;
- Autobiografia di uno Yogi di Paramhansa Yogananda;
- Scienza Sacra di Sri Yukteswar

Aspetti metafisici e sottili del Kriya:

- L'anatomia sottile dello yoga secondo gli insegnamenti di Yogananda;
- Aspetti comparativi tra anatomia dello yoga e anatomia fisica

Dieta e alimentazione nella tradizione del Kriya:

- Alimentazione secondo il Maestro Paramhansa Yogananda; alimentazione, ahimsa e vibrazioni; alimentazione sattvica nel mondo contemporaneo; benefici e principi di una dieta vegetale equilibrata, studi medici sugli effetti in termini di cura e prevenzione della dieta vegetale su numerose patologie, i super alimenti che dovrebbero sempre presenti sulla nostra tavola, come impostare una dieta vegetale completa e bilanciata

Le iscrizioni cominciano da settembre 2024 e possono essere fatte via mail o direttamente presso il nostro centro. Il Master è riconosciuto da Yoga Alliance e, per chi ha completato il corso insegnanti presso la nostra scuola, sarà idoneo al raggiungimento delle 500 ore.

Il costo del corso è 2000€, a cui sono da aggiungere le spese di vitto e alloggio del retreat di luglio da saldare direttamente presso la struttura ospitante all'arrivo.

