

САМОСТОЯНИЕ

ШКОЛА КУНДАЛИНИ ЙОГИ

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

КАК ПРОХОДИТ ОБУЧЕНИЕ:

программа разбита на 6 месяцев,
1 месяц = 1 модуль.
В неё входит теоретическая
и практическая часть



практика: проведение онлайн
классов в роли преподавателя,
начиная с 3 месяца обучения



промежуточное тестирование



итоговая аттестация



личная садхана = личная
обязательная ежедневная практика,
подобранная персонально для
каждого ученика



живые встречи с Валерией
2 раза в месяц
(онлайн-практика и мастер-
группа)

LIVE

чат с учениками и Валерией





САМОСТОЯНИЕ

ШКОЛА КУНДАЛИНИ ЙОГИ

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

МЕСЯЦ 1

- теория в видео и аудио формате (13 уроков)
- занятия в видео и аудио формате (крийи, медитации, пранаямы: 17 уроков)
- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа)
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа)
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа)
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- промежуточное тестирование.

МЕСЯЦ 2

- теория в видео и аудио формате (7 уроков)
- занятия в видео и аудио формате (крийи, медитации, пранаямы: 17 уроков)
- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа)
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа)
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа)
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- промежуточное тестирование.

МЕСЯЦ 3

- теория в видео и аудио формате (11 уроков)
- занятия в видео и аудио формате (крийи, медитации, пранаямы: 17 уроков)
- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа)
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа)
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа)
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- **проведение онлайн-занятия в качестве учителя**
- промежуточное тестирование.

МЕСЯЦ 4

- теория в видео и аудио формате (3 урока)
- занятия в видео формате (крийи, медитации, пранаямы: 17 уроков)
- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- **проведение онлайн-занятия в качестве учителя;**
- промежуточное тестирование.

МЕСЯЦ 5

- занятия в видео формате (крийи, медитации, пранаямы: 18 уроков)
- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- **проведение онлайн-занятия в качестве учителя;**
- промежуточное тестирование.

МЕСЯЦ 6

- занятия в видео формате (крийи, медитации, пранаямы: 18 уроков)
- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- **проведение онлайн-занятия в качестве учителя**
- **итоговая аттестация.**

**Всего в обучении: более 32ч практики, более 8ч теории в записи
и ~24ч живых онлайн-занятий**

МОДУЛЬ 1

ТЕОРИЯ

(от 15 до 30 минут, каждая лекция в видео- и аудиоформате):

1. Введение в обучение. Структура обучения и аттестация
2. Открытие и закрытие пространства
3. Кто такой учитель кундалини йоги. Садхана учителя
4. История кундалини йоги
5. Технология кундалини йоги: знакомство, которое изменит вашу жизнь
6. Выбор: жизненная энергия vs стресс
7. Эпоха Водолея или инструкция к новой реальности
8. Садхана: создание модели своего дня и жизни
9. Практика: священная рутина.
10. Философия йоги с нуля
11. Мудрость тела
12. Пранаяма: дыхание самой жизни
13. Мантра: квантовая технология звука. Джапа

КРИЙИ

(видео-занятия по 25-30 минут):

1. Активизация жизненной энергии в теле
2. Самообновление
3. Работа с диафрагмой
4. Любовь к себе
5. Естественная настройка
6. Здоровое эго
7. Избавление от негативных эмоций
8. Прокачка лимфатической системы и создание ясности
9. Здоровая спина

МЕДИТАЦИИ

(видео-занятия по 3-11 минут):

1. Заземление
2. Перезагрузка
3. Анатомия йоги
4. Нейропластичность
5. Внутренняя гармония
6. Готовность к действию

ПРАНАЯМЫ

(дыхательные практики в аудио-формате по 3-7 минут)

1. Пранаяма для медитативного, уравновешенного состояния.
2. Пранаяма для развития успешности в себе.



- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- промежуточное тестирование.

МОДУЛЬ 2

ТЕОРИЯ

(от 15 до 30 минут, каждая лекция в видео- и аудиоформате):

1. Чакры без "воды и мистики"
2. Анатомия йоги: 10 тел
3. Ум: друг или враг
4. Подсознание: ящик Пандоры
5. Медитация: суть и глубина
6. Нервы и устойчивость = свобода от стресса
7. Сбалансированные эмоции = эмоциональный серфинг

КРИЙИ

(видео-занятия по 25-30 минут):

1. Создание абсолютно здорового тела
2. Работа с областью ребер
3. Снятие боли и напряжения
4. Связь со своим истинным Я
5. Внутренний баланс
6. Энергетическая самотерапия
7. Баланс нервной и эндокринной систем
8. Избавление от стыда и чувства вины
9. Мудрость тела

МЕДИТАЦИИ

(видео-занятия по 3-11 минут):

1. Экстренная помощь
2. Внутренняя стабильность
3. Снятие психического напряжения
4. Свобода мысли
5. Выход за грани своих возможностей
6. Баланс любви

ПРАНАЯМЫ

(дыхательные практики в аудио-формате по 3-7 минут)

1. Пранаяма для стимуляции иммунной системы
2. Пранаяма для восстановления эмоционального равновесия



- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- промежуточное тестирование.

МОДУЛЬ 3

ТЕОРИЯ

(от 15 до 30 минут, каждая лекция в видео- и аудиоформате):

1. Начало преподавания: как подготовиться к занятию и восстановить энергию после него, структура класса
2. Как подбирать практику для групповых занятий и индивидуальной работы
3. Как работать со сложными случаями: противопоказания к практике, депрессивные состояния, зависимости
4. Реализация в жизни
5. 7 шагов к счастью и 5 шагов в ад
6. Реализация в жизни
7. Любовь к себе. Раз и навсегда.
8. Отношения
9. Процветание
10. Секс как наука
11. Закон красоты и молодости

КРИЙИ

(видео-занятия по 25-30 минут):

1. Баланс сексуальной и духовной энергии
2. Исцеление внутренних органов
3. Крия для мозга и паращитовидной железы
4. Спокойное сердце
5. Волна эмоций
6. Физиологический внутренний баланс
7. Укрепление нервной системы и калибра личности
8. Самопознание: понять и услышать себя
9. Эмоциональный баланс

МЕДИТАЦИИ

(видео-занятия по 3-11 минут):

1. Сердечный центр
2. Осознание собственной силы.
3. Возрождение сердца
4. Медитация молитва
5. Исцеление души
6. Спокойное сердце

ПРАНАЯМЫ

(дыхательные практики в аудио-формате по 3-7 минут)

1. Пранаяма для уравнивания ментальной энергии и успокоения ума.
2. Пранаяма «Азбука самоконтроля»



- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- **проведение онлайн-занятия в качестве учителя;**
- промежуточное тестирование.

ТЕОРИЯ

(от 15 до 30 минут, каждая лекция в видео- и аудиоформате):

1. Как начать зарабатывать в новой профессии: особенности офлайн и онлайн классов, первые клиенты
2. Личный бренд и способы продвижения
3. Как создать свой первый онлайн продукт по кундалини йоге

КРИЙИ

(видео-занятия по 25-30 минут):

1. Проявленность
2. Благословите себя
3. Усиление
4. Победа над страхом
5. Коммуникация с миром
6. Развитие любви к себе
7. Ганпати Криья
8. Балансировка чакр
9. Самопознание

МЕДИТАЦИИ

(видео-занятия по 3-11 минут):

1. Проявление в мир
2. Интуиция
3. Баланс внутреннего мира
4. Устойчивость
5. Станьте сильными
6. Для состояния радости

ПРАНАЯМЫ

(дыхательные практики в аудио-формате по 3-7 минут)

1. Пранаяма для успокоения
2. Пранаяма для преодоления навязчивой тяги к еде



- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- **проведение онлайн-занятия в качестве учителя;**
- промежуточное тестирование.

МОДУЛЬ 5

КРИЙИ

(видео-занятия по 25-30 минут):

1. Работа над духом
2. Процветание
3. Открытие в себе безграничной силы
4. Снижение тревожности
5. Мобильность. Гибкость. Умение видеть разные варианты
6. Достижение целей
7. Подготовка к новой эпохе
8. Моя лучшая версия
9. Сознательное новое рождение

МЕДИТАЦИИ

(видео-занятия по 3-11 минут):

1. Внутренний гнев
2. От раздражительности
3. Страх перед будущим
4. Для гормонального фона
5. Страх смерти
6. Работа со страхом
7. Исцеление энергетического тела

ПРАНАЯМЫ

(дыхательные практики в аудио-формате по 3-7 минут)

1. Пранаяма для восстановления эмоционального равновесия.
2. Пранаяма для улучшения метаболизма



- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- **проведение онлайн-занятия в качестве учителя;**
- промежуточное тестирование.

МОДУЛЬ 6

КРИЙИ

(видео-занятия по 25-30 минут):

1. Крия для лобной доли головного мозга
2. Раскрытие жизненной силы
3. Очищение подсознания
4. Обретение духовной силы
5. Глубинное спокойствие
6. Руководство своей жизнью
7. Воля к победе
8. Доступ к источникам внутренней силы
9. Сат Крия
10. Избавление от страха перед будущим

МЕДИТАЦИИ

(видео-занятия по 3-11 минут):

1. Реализация идей
2. Очистка подсознания
3. Жизненная энергия
4. Энергетическое исцеление
5. Победа над своими недостатками
6. Снятие нервного напряжения

ПРАНАЯМЫ

(дыхательные практики в аудио-формате по 3-7 минут)

1. Бандхана пранаяма
2. Пранаяма от усталости

МАНТРЫ И ШАБДЫ

1. Гайд с основными мантрами кундалини йоги
2. 13 гайдов с шабдами кундалини йоги с музыкой и инструкциями



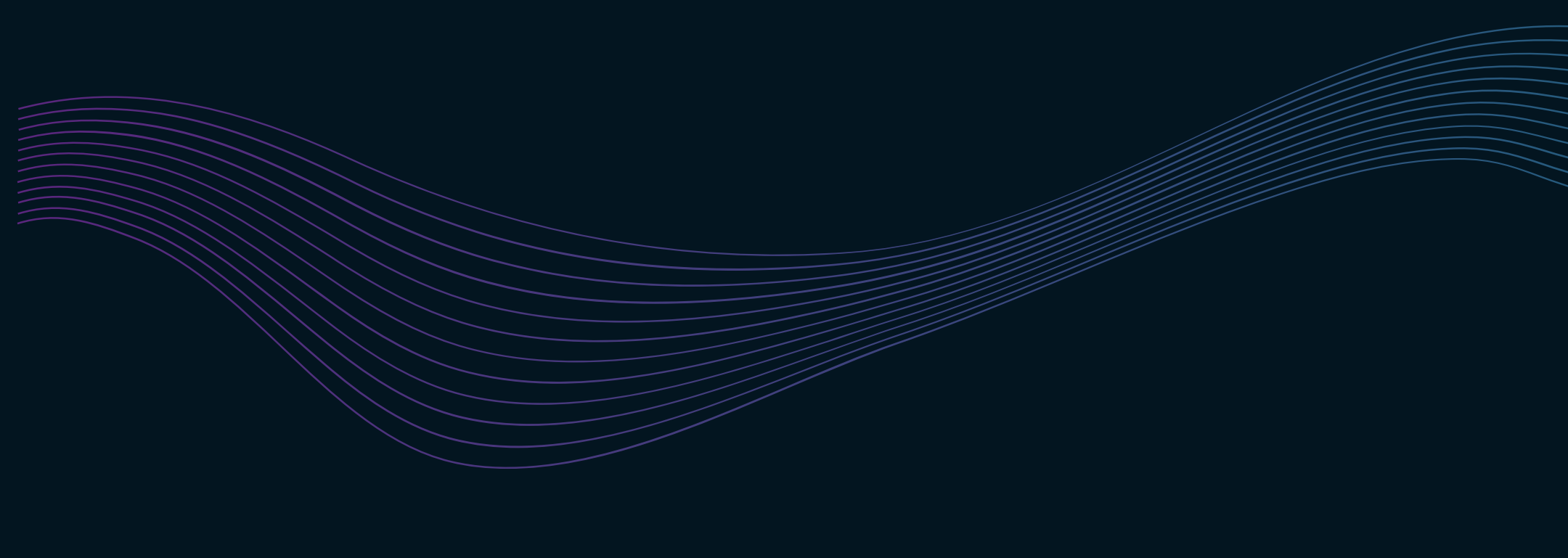
- 1 мастер-группа с Валерией (2 часа);
- 1 онлайн-практика с Валерией (1-1,5 часа);
- 1 онлайн-класс с преподавателем школы «Самостояние» (1,5 часа);
- чат с учениками и Валерией;
- личная садхана;
- проведение онлайн-занятия в качестве учителя;
- **ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

БАЗА ЗНАНИЙ

1. Гайд по работе с пранаямами
2. Гайд "Как работать с мантрами и шабдами"
3. Плейлист для практики
4. Гайд "Структура занятия"
5. Кодекс учителя кундалини йоги
6. Рекомендованный список литературы по теории и практике кундалини йоги
7. Методическое пособие по практике - **выдается после успешного прохождения итоговой аттестации**
8. Подбор духовного имени

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ЧТО БУДЕТ ОЦЕНИВАТЬСЯ ПРИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ:

- личный прогресс;
 - проведение минимум 3 онлайн классов;
 - самостоятельное составление программы клиенту под кейс;
 - экзамен/тест по теории.
- 

ТАРИФ БАЗОВЫЙ:

6 модулей обучения:

- 54 урока с крийями кундалини йоги (по 25-30 мин)
- 38 уроков с медитациями (по 3-11 мин)
- 13 пранаям в аудиоформате (по 3-7 мин)
- 34 лекции по теории йоги, методологии преподавания, личному бренду учителя и способам продвижения
- 6 живых практик в онлайн формате с Валерией
- 6 мастер-групп с Валерией для разборов вашей практики и вопросов
- База знаний: 16 гайдов с инструкциями для преподавания кундалини йоги
- Методическое пособие с основными практиками кундалини йоги, которое останется с вами навсегда
- Подбор личной садханы в течение всего срока обучения
- Организация вашей практики в роли учителя
- Чат единомышленников с личным курированием Валерии
- Сертификат школы “Самостояние”
- Промежуточные тестирования и итоговая аттестация
- Доступ ко всем материалам 6 месяцев после окончания обучения

БОНУСЫ

Гайд “Мантры кундалини йоги”

Плей-лист для проведения практик

Рекомендованный список литературы по теории и практике кундалини йоги

Подбор духовного имени

Стоимость до 25 апреля: 300,000 руб



ТАРИФ VIP:

6 модулей обучения:

- 54 урока с крийями кундалини йоги (по 25-30 мин)
- 38 уроков с медитациями (по 3-11 мин)
- 13 пранаям в аудиоформате (по 3-7 мин)
- 34 лекции по теории йоги, методологии преподавания, личному бренду учителя и способам продвижения
- 6 живых практик в онлайн формате с Валерией
- 6 мастер-групп с Валерией для разборов вашей практики и вопросов
- База знаний: 16 гайдов с инструкциями для преподавания кундалини йоги
- Методическое пособие с основными практиками кундалини йоги, которое останется с вами навсегда
- Подбор личной садханы в течение всего срока обучения
- Организация вашей практики в роли учителя
- Чат единомышленников с личным курированием Валерии
- Сертификат школы “Самостояние”
- Промежуточные тестирования и итоговая аттестация
- **Доступ ко всем материалам на 1,5 года после окончания обучения**
- 6 индивидуальных часовых сессии с Валерией в течение 6 мес обучения
- Личное ведение и персональный чат с Валерией в течение всего обучения

БОНУСЫ

- Все бонусы “Базового” тарифа
- +**
- Индивидуальный класс йоги с Валерией
 - Совместный эфир с рекламой в блоге Валерии и ссылкой на ваш профиль

Стоимость до 25 апреля: 800,000 руб



[Сообщество
Самостояние](#)



[Телеграм-канал
Валерии](#)



[Инстаграм
Валерии](#)



[Сайт школы
Самостояние](#)



[YouTube
Валерии](#)