

# Kundalini Yoga em Portugal

2 de Julho, Lisboa

9 de Julho, Aveiro

15 de Julho, Oeiras

A Kundalini é conhecida como a "Energia da Consciência". Através do despertar da Kundalini uma pessoa toma consciência da essência do seu Ser e da sua própria dimensão.

A tomada de consciência de que somos seres infinitos proporciona-nos uma capacidade de viver a vida numa forma mais intensa e verdadeira.

O Kundalini Yoga segundo Yogi Bhanan combina técnicas respiratórias com movimentos, posturas físicas, relaxamento e meditação actuando de forma directa no equilíbrio físico, mental e emocional. Alivia as tensões do corpo e as pressões da mente. Desperta atitudes positivas e força interior que nos ajudam a enfrentar os desafios do mundo moderno.

O Kundalini Yoga actua directamente nos sistemas neurológico e endócrino que se reflectem no nosso equilíbrio emocional. Os benefícios da sua prática são rapidamente observáveis.

## *Workshop* - A Descoberta

Neste *workshop*, que pretende ser uma introdução ao Kundalini Yoga e Meditação, Satya Kaur levar-nos-á a descobrir que há outro modo de existência que nos permite acordar do "sono", que a sociedade de hoje nos proporciona, e apropriarmo-nos do nosso Ser.

Satya Kaur vem partilhar com os portugueses a sua experiência prática dando-nos a possibilidade de participarmos nesta jornada que é a descoberta do Ser através da prática de Kundalini Yoga e Meditação.

Vontade de evoluir é tudo o que precisa para desfrutar desta experiência e deste desafio ao corpo físico e mental para a unificação do Ser.

"Todos os seres humanos, à nascença, têm como direitos serem sãos, felizes e sagrados."

Yogi Bhajan



## Satya Kaur – Biografia

Natural de Lisboa emigrou para Londres em 1976 onde completou um curso universitário em Geografia em 1979.

Começou a praticar Kundalini Yoga, segundo Yogi Bhajan, em 1980 e a ensiná-lo em 1981.

Formou-se como parteira pela Middlesex University em 1994 e trabalhou no Serviço Nacional de Saúde no noroeste de Londres durante

seis anos.

Em 2000, e em conjunto com o seu marido, Shiv Charan Singh, fundaram o Kriya Centre para a divulgação do Kundalini Yoga e Meditação assim como para o desenvolvimento duma comunidade baseada num modo de vida que manifesta princípios espirituais na vida prática (*Dharma*).

Satya Kaur é também uma das directoras do Great British Yoga Festival. Satya Kaur tem sido pioneira e guia na comunidade 3HO em Inglaterra, e na Europa como Senadora do European Khalsa Council.

Uma das suas paixões é a musica e cânticos tradicionais Sikh. Em conjunto com Shiv Charan Singh, em 2002, gravaram um CD "Here It Comes!".

Satya Kaur vive com Shiv Charan e os seus três filhos em Londres onde continua dedicadamente a aperfeiçoar a meditação profunda.

[www.karamkriya.co.uk](http://www.karamkriya.co.uk)

[www.gbyf.co.uk](http://www.gbyf.co.uk)

[www.3ho.org](http://www.3ho.org)

## Condições, programa e informações

<http://www.ojardimdelotus.net/satya/>

## Contactos

[geral@ojardimdelotus.net](mailto:geral@ojardimdelotus.net)

962 858 505 ou 916 308 269

<http://www.ojardimdelotus.net/>