

EN OCTUBRE DE 2026 COMENZAMOS
NUESTRA FORMACIÓN DE KUNDALINI YOGA
EN MÁLAGA



CAMINANDO JUNTOS
KUNDALINI YOGA

FORMACIÓN
DE
Profesores
EN KUNDALINI YOGA



Un camino de
transformación personal
para compartir, desde la
experiencia, la sabiduría
y el corazón.



ENSEÑANZA
PROFESIONAL
Y HUMANA



PRÁCTICAS
PROFUNDAS
Y VIVENCIALES



FILOSOFÍA
Y ESTILO
DE VIDA



COMUNIDAD
Y CRECIMIENTO
CONSCIENTE

— INFORMACIÓN —

628 435 225 • 661 571 419 • 673 693 789



PRESENTACIÓN

Con profunda alegría y el corazón abierto, desde Caminando Juntos, deseamos compartir contigo un sueño que lleva desde 2017 latiendo en nosotros: una Formación de Profesores de Kundalini Yoga creada con amor, profundidad y consciencia.

Más que un curso, es una invitación. Una llamada a detener el ruido exterior y comenzar a escuchar la voz más importante: la tuya.

Esta formación está abierta a cualquier persona que sienta el deseo de conocerse más profundamente, transformar su vida y caminar hacia una mayor conexión consigo misma. No necesitas experiencia previa en yoga, ni una condición física determinada, ni existe límite de edad. Solo hace falta una cosa: la voluntad de abrirte a la experiencia.

Durante dos años, en Alhaurín de la Torre, en un entorno natural apartado del ritmo acelerado de la ciudad, recorreremos juntos un camino de crecimiento interior, expansión de la consciencia y transformación personal a través de la práctica ancestral del Kundalini Yoga, sin dogma, cercano y práctico para tu día a día.

Para nosotros, el Yoga no es una meta, sino una forma de vivir. Un camino de autenticidad, presencia y verdad.

Desde la experiencia y el profundo respeto hacia estas enseñanzas, los formadores Nuria Martín, Fran Ballesta y Raúl Trella, comparten esta herramienta con la humildad y el amor con los que un día también les fue entregada. Sentimos que nuestro Dharma es expandir esta enseñanza y acompañar a otras personas a descubrir el inmenso potencial que ya habita en su interior.

Porque todo aquello que buscamos fuera... ya existe dentro de nosotros. Solo necesitamos recordarlo, despertarlo y permitirnos vivirlo.

En esta formación encontrarás práctica, transformación, comunidad, escucha, silencio, fuerza, sensibilidad y verdad. Un espacio seguro donde poder crecer sin máscaras, desde la sencillez y con el corazón siempre por delante.

Como decía Jiddu Krishnamurti: “No creas en nada de lo que te digo. Experimentalo por ti mismo.” Y eso es precisamente lo que queremos ofrecerte: una experiencia viva, real y profundamente transformadora.

Esta formación es para todos los niveles. Tal vez no hayas llegado aquí por casualidad.

QUÉ APRENDERÁS EN ESTA FORMACIÓN

EN NUESTRA FORMACIÓN DE 500 HORAS EN KUNDALINI YOGA

FILOSOFÍA YÓGUICA

- Kundalini Yoga; Historia, orígenes y filosofía
- La Cadena Dorada
- Los Sutras y las Ocho Ramas de Patanjali
- Los Chakras según el Kundalini Yoga
- Numerología Tántrica
- Filosofía Yóguica y Humanología
- Bhagavad Gita
- Profundización y estudio de la Mente

KRIYAS Y MEDITACIONES

- Profundización y práctica de las Kriyas de Kundalini Yoga en el que ofreceremos todo el material necesario.
- Estudio y práctica de Meditaciones de Kundalini Yoga para trabajar la mente y las emociones.
- La influencia y desarrollo de la persona con ayuda de las técnicas de meditación y práctica de yoga.

ASANAS

- Profundización y estudio de Asanas de Hatha Yoga.
- Alineación postural
- Estudio y práctica de Asanas de Kundalini Yoga , estudiando las kriyas, con sus beneficios y correcciones.
- Estudio amplio de Anatomía adaptada al yoga y a las necesidades de las personas que lo practiquen
- Estudio de las Asanas en Sánscrito.
- Trabajos y aprendizajes de las diferentes posturas con ayudas de cintas, sillas y soportes.

PRANAYAMAS

- La respiración larga y profunda (respiración yóguica)
- Diferentes técnicas de pranayama en Kundalini Yoga
- La importancia de la respiración en la meditación para mejorar la salud física y emocional.
- Técnicas de respiración para la vida diaria

ANATOMÍA YÓGUICA

- Estudio completo del cuerpo humano
- Relación de las lesiones y patologías físicas con las emociones

- Cómo mejorar la parte física con la práctica de Kundalini Yoga

MANTRAS

- Estudio de los Mantras de Kundalini Yoga
- Beneficios de los Mantras y cómo usarlos en las Meditaciones
- El poder del Mantra

PREPARACIÓN COMO PROFESOR/A

- Seguimiento individual del desarrollo como profesor/a de yoga
- Enseñar a cómo guiar una clase
- Estructura paso a paso del desarrollo de una clase
- Prácticas durante y después del curso

DIRIGIDO A

- Estudiantes y practicantes de Kundalini Yoga
- Practicantes de otras disciplinas de Yoga
- Cualquier persona que no tenga experiencia y quiera realizar un curso de forma personal sin intención de dar clases

INFORMACIÓN DE INTERÉS

En nuestra Formación de Profesores queremos que te sientas acompañado/a en cada paso del camino. Por eso, todas las propuestas y herramientas que ofrecemos están incluidas dentro de la cuota mensual del seminario. No tendrás que realizar pagos adicionales para acceder al contenido de la formación.

Cada módulo de fin de semana incluye un manual cuidadosamente preparado, donde encontrarás la práctica mensual que deberás integrar en casa como parte de tu proceso personal y formativo. Pero sabemos que la práctica necesita cercanía, guía y apoyo, así que además recibirás dos vídeos exclusivos en cada módulo:

- Una Kriya completa
- Una Meditación de Kundalini Yoga

De esta manera podrás practicar con seguridad, profundidad y confianza, sintiéndote acompañado/a también entre seminarios.

Esta formación no busca únicamente transmitir conocimientos, sino generar una verdadera experiencia de transformación. Por ello, la asistencia a los seminarios, prácticas y trabajos propuestos es esencial para poder integrar correctamente la enseñanza y obtener la titulación acreditada.

La formación consta de 500 horas y requiere completar la totalidad del recorrido. Si por cualquier motivo no puedes asistir a algún seminario, será necesario abonarlo igualmente ese mes y recuperarlo posteriormente durante el tercer año, pudiendo así completar todas las horas requeridas para recibir tu certificación.

Aun así, queremos que vivas este proceso con tranquilidad y claridad. Desde el momento en que inicies la formación, recibirás toda la información necesaria sobre las prácticas, actividades y propuestas que deberás realizar en casa para avanzar de manera consciente, ordenada y acompañada durante todo el camino.

Porque esta formación no termina cuando acaba el seminario... la verdadera experiencia comienza cuando llevas la práctica a tu vida.

FECHAS DE LA FORMACIÓN

El curso se realiza en Alhaurín de la Torre (Málaga). Tiene una duración de 2 años. Comprendido entre Octubre y Junio, tanto en el Primer como en el Segundo año, con un Retiro en la naturaleza en el mes de Julio de 4 días entre cada curso.

OCTUBRE 24 y 25

NOVIEMBRE 21 y 22

DICIEMBRE 12 y 13

ENERO 16 y 17

FEBRERO 20 y 21

MARZO 13 y 14

ABRIL 17 y 18

MAYO 15 y 16

JUNIO 12 y 13

JULIO RETIRO 1 al 4

PRECIOS DEL CURSO

Para reservar tu plaza en la Formación es necesario realizar una matrícula de 150 €. Esta aportación confirma tu compromiso y tu espacio dentro del grupo. La matrícula no es reembolsable.

La aportación de cada seminario mensual es de 150 €. Cada encuentro forma parte de un proceso continuo y profundamente conectado, por lo que, en caso de no poder asistir a algún fin de semana, el seminario deberá abonarse igualmente y podrá recuperarse posteriormente al finalizar la formación, completando así todas las horas requeridas del curso.

La formación incluye todo el material necesario para acompañarte durante estos dos años de aprendizaje y transformación:

- ✦ Manual de Asanas
- ✦ Manual de Filosofía y Formación de Profesores
- ✦ Manual de Anatomía
- ✦ Materiales complementarios, libros y manuales de práctica

Todo ello ha sido preparado con mimo y profundidad para que tengas una base sólida, clara y enriquecedora tanto en la práctica como en la comprensión del Kundalini Yoga.

Además, queremos que puedas sostener tu práctica de forma constante y sentirte acompañado/a también entre seminarios. Por eso, la formación incluye una Clase **Online** en directo **cada semana** junto a tus profesores, para seguir practicando desde casa, resolver dudas y mantener viva la conexión con el grupo y la enseñanza... sin ningún coste adicional.

Porque creemos que el verdadero aprendizaje ocurre cuando el Yoga empieza a formar parte de tu día a día.

HORARIO DEL SEMINARIO

Sábado:

- 7.00 a 8.30 Práctica de Sadhana Matinal con Kriya de Kundalini Yoga y Canto de Mantras.
- 8.30 a 9.30 Desayuno
- 9.30 a 12.00 Teoría. Filosofía Yóguica y conocimiento de Kundalini Yoga.
- 12.00 a 14.00 Práctica. KRIYAS, MEDITACIONES, ASANAS y demás...
- 14.00 a 15.30 Comida y Descanso
- 15.30 a 18.30 Teoría y Práctica

Domingo:

- 7.00 a 8.30 Práctica de Sadhana Matinal con Kriya de Kundalini Yoga y Canto de Mantras.
- 8.30 a 9.30 Desayuno
- 10.00 a 12.00 Teoría. Filosofía Yóguica y conocimiento de Kundalini Yoga.
- 12.00 a 14.00 Práctica. KRIYAS, MEDITACIONES, ASANAS y demás...

EQUIPO DE FORMACIÓN

FRAN BALLESTA (RAMCHARAN SINGH)

- Formador de Profesores en Kundalini Yoga desde 2016
- Codirector de Caminando Juntos
- Educador Social
- Especialista en Gongs y Sonidos Chamánicos
- Constelador Familiar y Sistémico
- Terapeuta en TVP (Terapia de Vidas Pasadas)

NURIA MARTÍN (MITER LAKSHMI KAUR)

- Formadora de Profesores en Kundalini Yoga desde 2016
- Codirectora de Caminando Juntos
- Profesora de Yoga para niños
- Formadora en Yoga Aéreo
- Profesora de Hatha y Vinyasa

RAÚL TRELLA (RAMDAS SINGH)

- Formador de Técnicas Naturopáticas
- Profesor de Anatomía aplicada al Yoga
- Profesor de Hatha Yoga
- Profesor de Kundalini Yoga
- Osteópata y Kinesiólogo
- Formador de Yoga en India con Nada Yoga School