

Õppekava

Teadlik Suhtlemine - Kundalini jooga õpetajakoolitus Tase 2

Õppekavarühm: Tervise ja healu interdistsiplinaarne õppekava

1. KURSUSE ÕPIVÄLJUND.

Kursuse läbinud õpilane:

- Mõistab teadliku suhtlemise kontseptsiooni ja ideed.
- Suudab kasutada omandatud teadliku suhtlemise tehnikaid joogaõpetajana ja elus.
- Teab, kuidas kasutada teadliku suhtlemise tehnikaid, et olla efektiivne kuulaja ja kõneleja.
- Suudab rakendada teadliku suhtlemise tehnikaid ka konflikti olukorras.
- Teab, kuidas kasutada teadliku suhtlemise põhimõtteid joogaõpetajana.
- Mõistab, kuidas teadlik suhtlemine on seotud joogapraktikate ja jooga eesmärkidega.
- On teadlik, kuidas isiklikud ja sotsiaalsed suhted on teadliku suhtlemisega mõjutatavad.
- On omandanud joogalikud tehnikad ja tööriistad, et arendada oma teadliku suhtlemise oskusi.

2. ÕPETAJAD

2.1. Jivan Mukta, PhD (Juan Francisco Lafontaine)

Jivan Mukta, PhD on sündinud Tšiilis. Ta on kundalini jooga juhtivõpetaja ja reisiv õpetajakoolitaja ning tervendaja.

Oma teekonna varasemal perioodil koges ta elumuutvaid sündmusi, mis inspireerisid teda astuma tervendaja teele. 2012. aastal töötas Jivan Mukta välja ja käivitas "Meditatiivse tervendamise programmi TM", mille on akrediteerinud IKYTA (Rahvusvaheline Kundalini Joogaõpetajate Ühing) spetsiaalkursusena. See koolitus on viimastel aastatel toimunud juba viies Euroopa riigis.

Jivan Mukta on õppinud politoloogiks ning on ajaloolasena kaitsnud Helsingi ülikoolis usuteaduste doktori kraadi. Samuti on ta avaldanud mitmeid artikleid vaimsusest, joogast ja tervendamisest.

Ta on abielus ja kahe lapse isa.

<https://www.yogalafontaine.com/aboutus>

2.2. Sara Avtar Kaur

Sara Avtar Kaur (Suurbritannia) on sportvõimleja, tantsija, laulja ja näitleja, kes avastas kundalini jooga juba 19-aastanena ning sai peagi pärast seda kundalini jooga õpetajaks.

Õpetuste jagamise tee viis Sara Avtari elama Saksamaale (1990–1999) ja seejärel Itaaliasse Roomasse, kus ta elab tänaseni.

Tänaseks on Sara Avtar 2. taseme õpetajate koolituse juhtivõpetaja Itaalias, Hispaanias ja Saksamaal, tehes koostööd 3HO-Deutschland 2. taseme koolitajate meeskonnaga.

Sara Avtar on Shakti Dance® looja. Alates 2001. aastast on ta pühendunud Shakti Tantsu arendamisele, õpetamisele ja koolitamisele, tutvustades ja levitades seda distsipliini kogu maailmas.

Ta on välja andnud ka mitu Shakti Dance® ja kundalini jooga muusikaalbumit, artisti nime Saravtar all: "Shakti Lila", "Merging", "Waves of Grace", "Swara Rasa", ja oma uue albumi, "Swaha~Fruition".

Õpetaja ja koolitajana on Avtar Kaur ühtaegu nii maine kui eeterlik. Ta ühendab oma isikliku praktika ja elukogemuse intensiivsuse mängulise loomingulisusega. Avtari õpetusviis aitab õpilastel vabastada oma loovat olemust ja luua ühendus Allikaga - et nad saaksid puhata kosutavas olemises, avardunud rahulikus kohalolus.

3. KURSUSE TASU

Kogu kursuse tasu kokku (sisaldades õpetusi, jaotusmaterjale, õpetajate tasusid, reisikulusid, koolitusruumide renti, jm korralduslikke kulutusi) on 670€.

Ettemaksu (registreerimistasu) 270€ tasumine toimub samaaegselt registreerumisega kursusele korraldaja poolt esitatud arve alusel Valguspere MTÜ kontole EE342200221054997760. Ülejäänud kursuse tasu maksmine toimub koolituse korraldaja kontole esitatud arvete alusel.

4. KURSUSE KEEL

Õppetöö toimub inglise keeles, tõlkega eesti keelde.

5. SIHTGRUPP

Koolitus sobib kundalini jooga esimese taseme õppe läbinud õpetajatele, kes soovivad minna sügavuti kundalini jooga õpetuste ja enesearenguga üldisemalt.

6. AJALINE MAHT

Koolituse pikkus on kokku 67 akadeemilist tundi (6 järjestikust õppepäeva).

7. KOOLITUSE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastab korraldaja nõuetele vastava tunnistuse ja Kundalini Research Institute (KRI) 2 taseme õppemooduli läbimise sertifikaadi.

Koolitus loetakse lõpetatuks olles täitnud alljärgnevad tingimused:

- 100%-ne osalemine koolituspäevadel
- Koolitusmaterjali omandamine ja kodueksami rahuldav sooritus
- Kõikide tasude tasumine tähtaegselt
- Iseseisva kodutöö esitamine

8. TAGASISIDE JA KURSUSE KVALITEEDI TAGAMINE

Kursuse õpetuste kvaliteedi tagab KRI (Kundalini Research Institute) kõrgetasemeline õpetajate ja juhtivõpetajate ettevalmistamise süsteem ja kontroll.

Õpikeskkond on Hatu mõisa hoitud ja kõrge vibratsiooniga ruumides, kus on tagatud kõik edukaks õppetöoks vajaminevad vahendid.

9. ÕPPEKAVA

Õppepäevade peamised teemad:

- Ära tunda ja eristada teadlikku suhtlemist muud tüüpi suhtlemisest
- Vaikuse ja šuniya roll suhtluses
- Sügava kuulamise kunst
- Viienda energiakeskuse valdamine
- Oma varjukülje äratundmine ja blokkide ületamine teadveloleku kaudu
- Suhtlemine lõpmatuga ja palve olemus