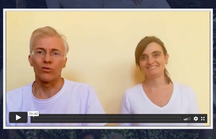
Kundalini Yoga

Aulas Online
AO VIVO



Escolha o seu plano e reserve o seu horário

Reservar Agora

O que é Kundalini Yoga?

A Kundalini Yoga é uma prática de yoga, também chamada de yoga da consciência, que está formada por um conjunto de posturas "asanas", exercícios respiratórios "pranayamas", posturas de mãos "mudras", contrações "bandhas", e cantos "mantras" que são seren praticados de forma combinada ajudam a despertar o nosso Eu Superior, que na Kundalini Yoga chamamos de "Sat Nam", o tua verdadeira identidade.

O objetivo da Kundalini Yoga é ser uma ferramenta ou uma tecnologia que busca o despertar do potencial da consciência humana, reconhecendo-a, refinando-a e expandindo-a, saindo da dualidade para cultivar o quietude, o potencial criativo e de prosperidade buscando a expansão do Ser em tudo que faz.

Yogi Bhajan foi quem a introduziu no ocidente ao viajar primeiro da Índia para o Canadá e em seguida para os EUA, na Califórnia, no final da década de 60. Foi lá onde Yogi Bhajan encontrou pessoas que buscavam por uma expansão de consciência e de espiritualidade, porém não sabiam consegui-a que buscavam, e após fazer uma meditação, Yogui Bhajan teve a inspiração que era preciso levar este conhecimento a eles.

Para a Kundalini Yoga cada um de nós é Deus, não precisamos buscá-lo fora, mas sim dentro de nós, pois já somos um com o Todo, somente o que fatos é que realizemos esse despertar dessa força criativa e divina.

Aulas ao vivo

O aluno terá direito de participação livre em qualquer dos horários oferecidos.

Horários:

Terças às 8:00, 9:30 e 19:00 horas

Quintas às 7:00 8:30, 17:30 e 19:00 horas

Aproveite essa oportunidade!

Reservar Agora

O que as pessoas estão dizendo

Eloisa
Advogada

Sou aluna de Kundalini Yoga do Raso e de Quinet, há quase 1 ano e meio e sabem o prática!
Me ajuda a equilibrar o emocional, melhora a concentração e os problemas são super sensíveis, compromissáveis em quase verdadeiramente! Gratidão mesma por ter encontrado esse duplo guerido

Diego
Pesquisador

Sou eternamente grato ao Quinet por ter me iniciado no Kundalini Yoga. Casal fantástico.

Andresa
Assessora Virtual e Eventos

Eu conheci o Raso e o Quinet em um momento onde a vida me mostrou a necessidade de parar e me cuidar. Comecei a fazer as aulas de Yoga achando que seria algo muito difícil porque acreditava que a meditação não era para mim. E logo no primeiro dia senti uma gratidão imensa por aquela experiência. E onde recomeço a minha energia, que busco meu equilíbrio. Logo me seguiu no caminho e fizer as atendimentos terapêuticos e a junção de tudo me trouxe uma nova perspectiva sobre como olhar a vida, minha carreira, trazendo mais leveza. E a ela também que recomo em momentos que perco o ritmo, no que digo será feito do normal, internamente e atendimentos e a dedicação, sinto que foi todo diferença.
Tenho muito gratidão por tê-los em minha vida e me mostrarem novas possibilidades de viver de forma mais leve e fluída.

Como funcionam as aulas

Confira abaixo como será a sua experiência com a Kundalini Yoga

1 Estrutura da Aula

A aula está dividida em quatro partes: aquecimento, Kriya já a parte central da aula, em que existe uma sequência de (asanas), relaxamento e meditação.

2 Duração

Duração da aula é de aproximadamente 1:30hs.

3 Propósito

Cada mês haverá um propósito ou objetivo a ser trabalhado. Para aprofundamos mais neste propósito será praticada durante o mês o mesmo Kriya e assim fortalecemos esse objetivo.

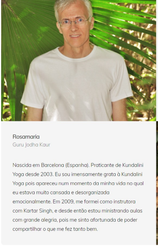
4 Períodos de Férias

Cada ano haverá dois períodos de férias, a primeira será entre o segundo e o terceiro semanas de julho e a segunda será no final do ano, entre a semana de Natal até segunda semana de janeiro. Durante as férias não haverá aulas ao vivo online, mas as aulas ficarão gravadas e serão disponibilizadas para que você não interrompa a sua prática.

Conheça seus instrutores

Somos o Quinet e a Rosamaria e em 2011 co-criamos QUYROS, facilitadores de transformação e consciência. Nossa missão é compartilhar tudo o que nos transformou em pessoas mais completas e felizes. Nosso propósito é trazer mais facilidade para sua vida.

Quem somos



Quinet
Sarjiwang Singh

Nascido em São Paulo (Brasil). Sou praticante de Kundalini Yoga desde 2005 e o conheci durante o tempo que morei em Barcelona (Espanha). Foi lá que iniciei a minha prática e me formei no ano de 2008 com Hargabhal Singh. A prática da Kundalini Yoga trouxe para minha vida uma revolução interna e externa, mudando a qualidade da minha energia. Além de me ajudar a estar mais presente e centrada. É uma alegria estar no Brasil compartilhando esta fantástica ferramenta junto com a Rosamaria.

Rosamaria
Guru Jodha Kaur

Nascida em Barcelona (Espanha). Praticante de Kundalini Yoga desde 2003. Eu sou imensamente grata à Kundalini Yoga pois apareceu num momento da minha vida no qual eu estava muito cansada e desorganizada emocionalmente. Em 2009, me formei como instrutora com Kartar Singh, e desde então estou ministrando aulas com grande alegria, pois me sinto afortunada de poder compartilhar o que me fez tanto bem.

Escolha o melhor plano para você

Temos planos mensais, trimestrais e semestrais, escolha o que se encaixa melhor na sua necessidade e reserve a sua vaga

Horários:

Terças às 8:00, 9:30 e 19:00 horas

Quintas às 7:00 8:30, 17:30 e 19:00 horas

MENSAL	TRIMESTRAL	SEMESTRAL
R$125,00/mês	R$289,00/3 meses	$489,00/6 meses
Confira o que você vai ter acesso	Confira o que você vai ter acesso	Confira o que você vai ter acesso
Participação em qualquer um dos horários	Participação em qualquer um dos horários	Participação em qualquer um dos horários
e-Book de boas vindas	e-Book de boas vindas	e-Book de boas vindas
Contatos inbox com os professores para dúvidas	Contatos inbox com os professores para dúvidas	Contatos inbox com os professores para dúvidas
Participação na Roda do Curo (meditação para a cura)	Participação na Roda do Curo (meditação para a cura)	Participação na Roda do Curo (meditação para a cura)
RESERVAR AGORA	RESERVAR AGORA	RESERVAR AGORA

Garantia de **7 dias**

Após a compra você terá direito a uma semana de prova, e se não gostar poderá solicitar o seu dinheiro de volta. Caso após uma semana você não disser nada entenderemos que as condições foram aceitas.

Perguntas Frequentes

- As aulas serão gravadas?
- Nunca pratiquei Yoga, isso é um problema?
- O que é necessário para fazer as aulas em casa?
- Quantas aulas por semana eu posso assistir?
- Existe alguma contraindicação?
- Existem grupos por níveis?

Copyright 2020 Quyros Facilitadores de Consciência
CNPJ 17.494.361/0001-34