

HappyYoga  
MEDELLÍN

# FORMACIÓN

## *Kundalini Radja Yoga*

Para profundizar en la práctica y conocimiento del Yoga y/o ser profesor



NIVEL 1



# Bienvenido/a a esta gran aventura



Esta formación está basada en las enseñanzas del Kundalinī-Yoga libre y sin dogma, en la filosofía y la práctica de la meditación según el yoga clásico, Raja Yoga, y en las antiguas prácticas tántricas de Yoga.

Te compartimos este Yoga que amamos, desde el respeto de saber que el Gurú está en tu corazón y que la Verdad está escrita en tu mente espiritual desde el principio de los tiempos.

*El objetivo de esta formación no es sólo obtener el título de profesor de Yoga. Es ayudarte a despertar a una vida conciente y real.*





# ¿Qué es Kundalini Radja Yoga?

Es la ciencia yóguica de la Consciencia, una metodología profunda y transformadora que combina la respiración (Pranayama), el movimiento (Asana) el sonido (Mantra) y (Bandhas) para despertar el “potencial creativo” latente, y hacer conscientes de los patrones inconscientes y transformarlos en fuente de auto conocimiento y liberación.

Es un mapa para construir una vida de propósito y maestría que te prepara para guiar a otros desde una experiencia auténtica y profunda.



**¡No hay límite de edad y NO requieres experiencia previa!**





## ***Como herramienta de manifestacion:***

Kundalini Radja Yoga es una práctica muy completa que vincula la mente, el cuerpo, el prana y la energía con precisión. Con los mudras, las posturas, los ángulos, el movimiento del diafragma, la propulsión de la respiración, la concentración y la voluntad, creamos y empujamos millones de partículas de vida por todo el cuerpo, gestando y manifestando el estado mental, emocional y espiritual que deseas manifestar.

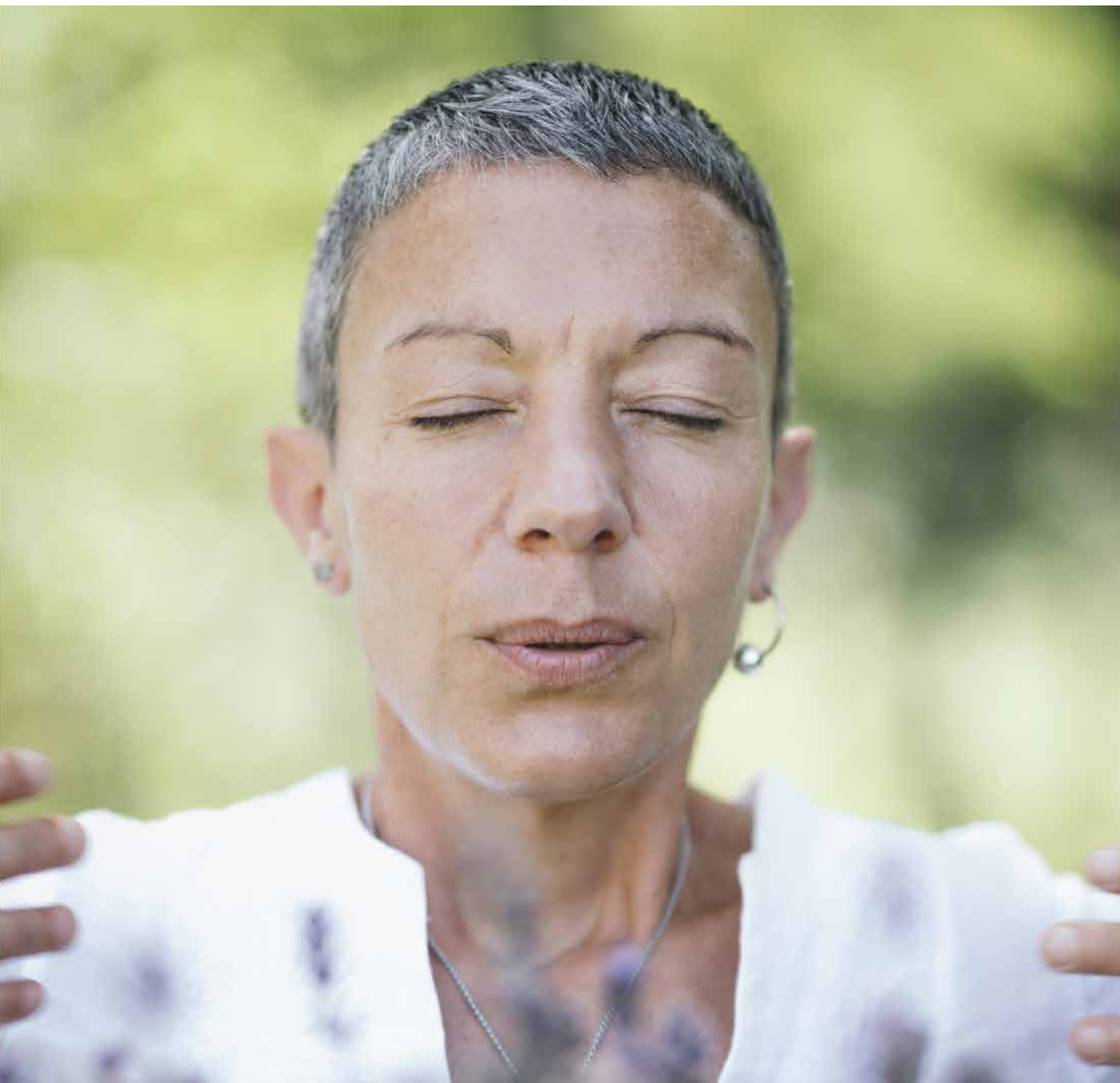


## Como entrenamiento mental:

Meditar despierta la conciencia de quién eres y te pone en el trono de tu poder personal. La meditación es un proceso sencillo y es para todas las mentes: las estresadas, las inquietas, las tranquilas, las silenciosas y las que tienen miedo.

Es el arte de oírte a ti mismo/a, a tu Gurú interno, disolver las contracciones mentales y expandir tu más alta consciencia, es el arte de cuidar las cosas de cada día.

***Todos podemos meditar, desarrollar y fortalecer nuestro estado meditativo y regresar a la paz de la que un día nos fuimos, volver a la paz una y otra vez.***







## Kundalini Radja Yoga como entrenamiento físico:

La practica física transforma todo tu cuerpo, músculos, articulaciones, órganos y glándulas, sistema nervioso, circulatorio, endocrino.

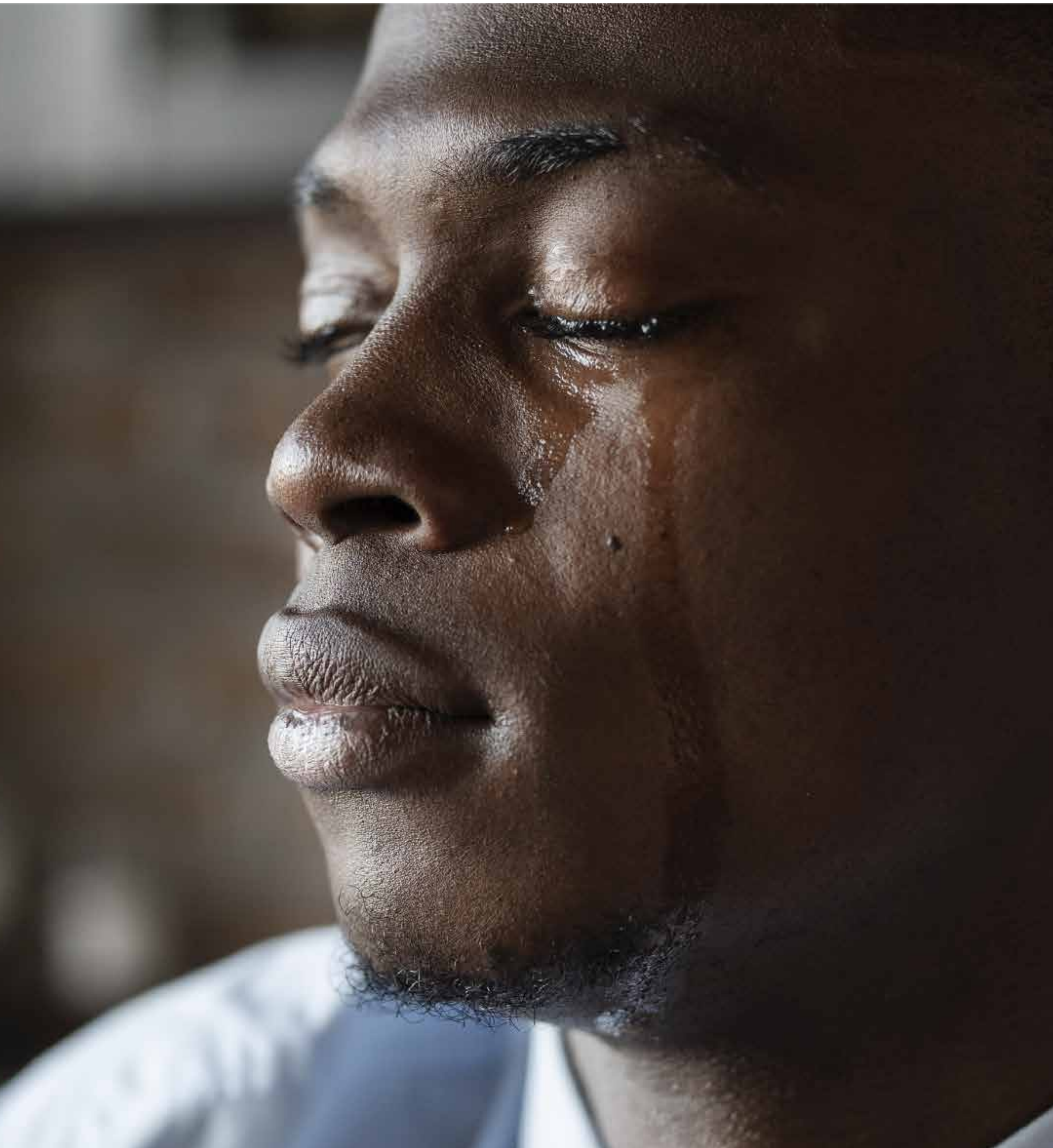
Descargamos el cuerpo de toxinas y de la información del pasado. Te sientes fresco y sano. Construyes nuevos órganos y un nuevo cuerpo. Puedes hacer este curso desde cero. ***No se necesita ninguna condición física particular. Todos los cuerpos son bienvenidos.***



## Como entrenamiento espiritual:

En las clases de Kundalini Radja Yoga a veces derramamos una lágrima. A veces comprendemos algo y nos brota desde dentro un dulce perdón. La cura de la verdadera sanación.

Todos los corazones están siendo llamados a despertar. A recordar su verdadera naturaleza. De los corazones surgen las grandes preguntas y es ahí, en el centro de los corazones, donde está la única respuesta.







## Dirigido a:

- Principiantes o practicantes avanzados de Yoga para profundizar en su práctica o para ser profesor.
- Quiénes deseen ir más allá de la mera comprensión mental y anclar la consciencia en el cuerpo.
- Quiénes deseen transformarse, liberar su sufrimiento y comandar su vida desde su más alta consciencia.
- No necesitas experiencia previa en Yoga, pero te recomendamos tomar algunas clases de Kundalini Radja Yoga antes de iniciar el curso.



**Agenda tu clase de Kundalini Radja Yoga de obsequio para que inicies tu experiencia.**

 **(+57) 318 843 01 82**



# ¿Qué debo saber?



**Inicia en Febrero 2026.**



**Cuenta con certificación internacional (previo cumplimiento de requisitos).**



**200 horas de formación / Duración: 10 meses.**



**Presencial en Antioquia, Colombia en la naturaleza.** Son 10 módulos, 1 módulo cada mes, de esto, 3 módulos se realizan en Medellín y 7 módulos en la sede campestre “El Altar de la Dicha” en Rionegro, Antioquia.



**Opción virtual en vivo.**



**Ofrecemos facilidades de Pago.**





¿Qué  
obtengo  
con esta  
formación?





Obtendrás un entrenamiento físico, mental y espiritual para tu autoconocimiento y transformación personal. Este proceso llegará tan lejos como quieras llevarlo, pues es tu voluntad y tu entrega la que hará la alquimia.

Te daremos una herramienta muy poderosa para sanar, liberar los miedos y transformarlos en poder y para anclar tu más alta consciencia en tu cuerpo, tu mente, tu subconsciente y en tu vida real con la cual también podrás impactar positivamente la vida de otras personas.





# Certificación internacional

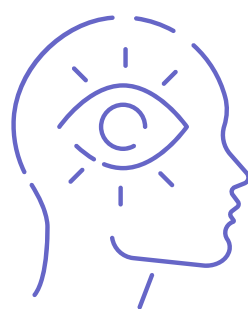


Obtendrás 2 diplomas PREM y *Yoga Alliance USA*, cumpliendo con los requisitos de la formación.

---



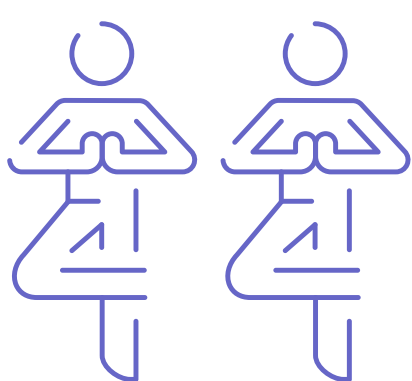
200 horas de teoría y práctica



30 clases de Kundalini Radja Yoga



50 horas de autopráctica



Compartir un plan de 15 clases como profesor



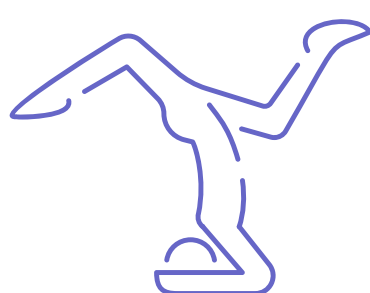
Realizar el examen final.



Experimentar un día de meditación guiado o 3 rebirthing.



Tener una clase personalizada monitoreada.

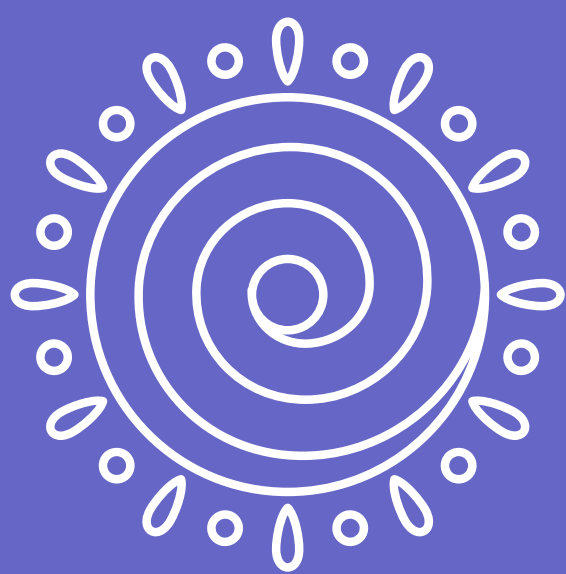


Realizar las prácticas propuestas en cada módulo.



Realizar una sadhana de 40 días.





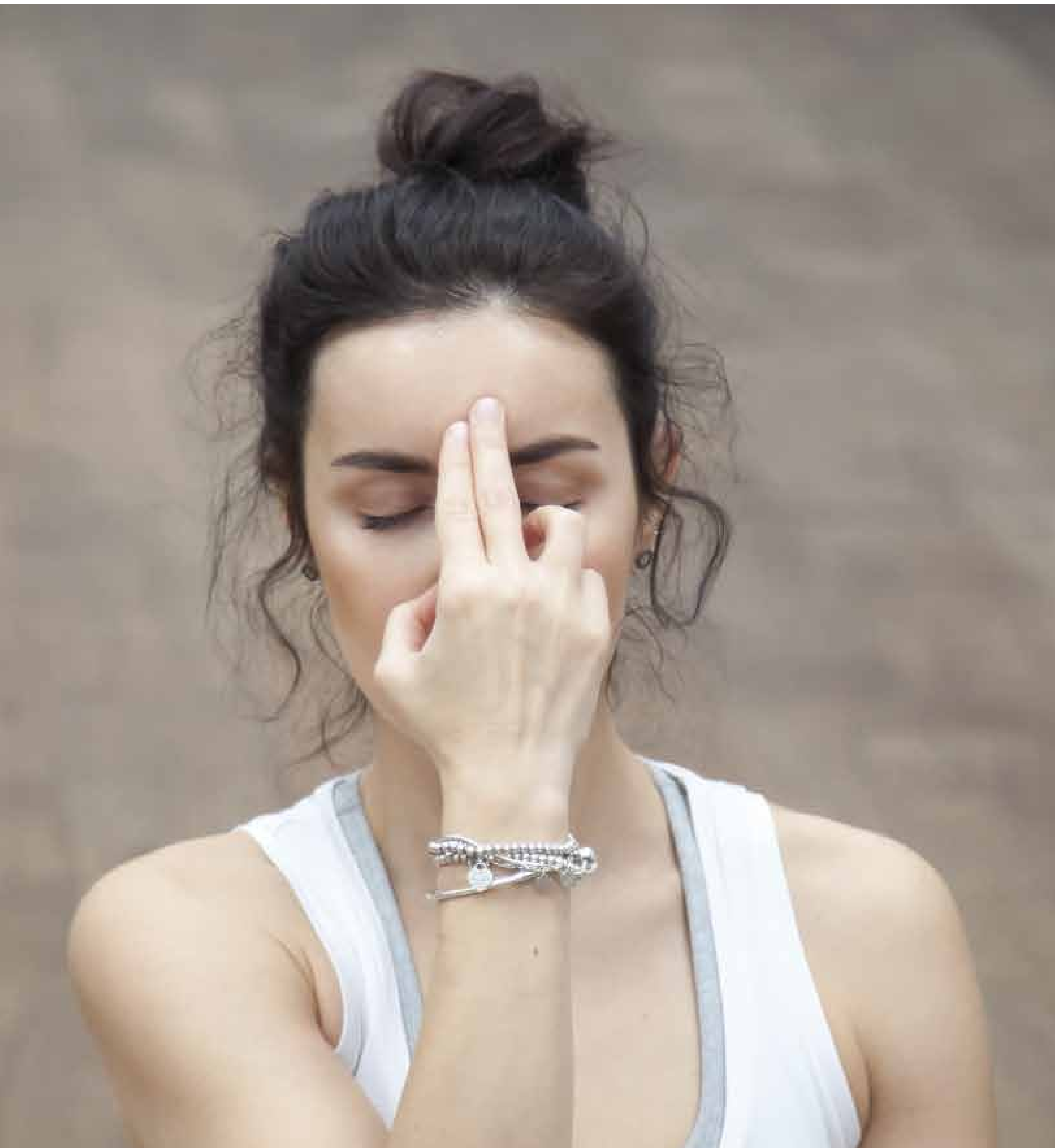
¿Cómo vamos  
a lograrlo?



# ¡La práctica hace al maestro!

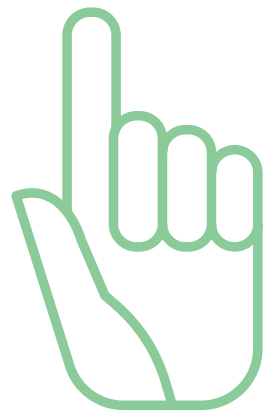
**¡Y este curso tiene mucha práctica!**

Durante los módulos tendremos momentos de reflexión en torno al paradigma yóguico, la filosofía del yoga, ¡la vida misma! y tendremos también práctica para incorporar los principios y ¡meditaremos mucho!





# QUÉ HAREMOS ENTRE Módulos



**Te recomendamos hacer al menos 1 clase a la semana como alumno, presencialmente o de manera online.**

Un buen alumno siempre será un excelente profesor. Además, es la mejor manera de integrar lo que aprendas en tu semana de formación.

**Te dejaremos 3 tipos de tareas:**

**1/ Meditación o secuencia de Yoga** para hacer durante un periodo específico de días.  
*¡Que se te meta el yoga a tu casa... es una delicia!*

**2/ Lectura o reflexión** sobre alguno de los textos leídos en los módulos o por leer. Queremos que cultives tu mente. *Un yogui respira profundo, tiene relaciones profundas y pensamientos profundos.*

**3/ Dieta y limpieza.** Te propondremos disciplinas sencillas para incorporar o retirar de tu alimentación diaria. *No queremos que seas vegetariano, ¡tranqui! Solo queremos que te nutras más conscientemente, con menos toxinas y más liviano.*

**4/ ¡Venir a clase siempre que puedas!** Ya sea de manera presencial u online y te recomendamos mucho la ¡práctica presencial!



# Formato híbrido: online y presencial

Bajo un formato combinado entre clases virtuales y presenciales con 10 módulos mensuales, 3 módulos en Medellín y 7 módulos en el “Altar de la Dicha” en Rionegro, Antioquia.



## **Online en vivo**

En directo vía zoom para aquellos que no pueden hacerlo presencial.



## **Presencial**

en Antioquia, Colombia.



## **IMPORTANTE:**

**Como requisito para obtener la certificación,** debes realizar como mínimo 2 módulos del "plan de estudio" de forma presencial.

# MODALIDAD

## Fines de semana

### Fines de semana cada mes y medio así:

**Jueves** de 6:00 p.m. a 9:00 p.m. (solo *online*).

**Sábado** de 9:00 a.m. a 6:00 p.m. (*online* y/o presencial).

**Domingo** de 5:30 a.m. a 7:30 a.m. Sadhana.  
De 9:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:30 p.m. a 4:00 p.m.  
(*online* y/o presencial).

- Es necesario asistir todos los días del módulo, tanto jueves como sábado y domingo.

---

### Módulos de estudio 2026

**Módulo 1:** Febrero 19, 21 y 22.

**Módulo 2:** Marzo 12, 14 y 15.

**Módulo 3:** Abril 16, 18 y 19.

**Módulo 4:** Mayo 21, 23 y 24.

**Módulo 5:** Junio 17, 18, 19 y 20.

**Módulo 6:** Julio 23, 25, y 26.

**Módulo 7:** Agosto 20, 22 y 23.

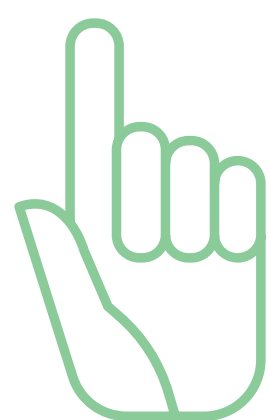
**Módulo 8:** Septiembre 17, 19 y 20.

**Módulo 9:** Octubre 22, 24 y 25.

**Módulo 10:** Noviembre 26, 28 y 29.



# Agenda una cita personal



Si quieres tener una reunión más personal, para resolver todas tus dudas o compartírnos sobre algo personal, puedes agendar una cita, estaremos encantados de conocerte.







# Plan de estudio



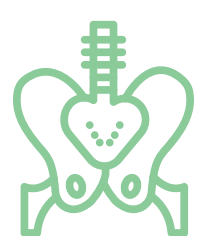


# MÓDULO 1:

# La Entrega

## Temas:

- Qué es Yoga.
- Beneficios de la práctica de Kundalini Radja Yoga.
- Variedades de yoga.
- La era de acuario.
- Sadhana I.
- Introducción a Kundalini Radja Yoga.
- Mantras y técnicas más usadas.
- Saludo al sol.
- Posturas de Kundalini Radja Yoga I.
- La importancia de la respiración yóguica.
- Forma y alineación I.
- Punto de ombligo.



## Anatomía:

Columna vertebral y pelvis.



## Nutrición y shatkarmas:

Nauli 1.

Propuesta de exploración en la dieta.

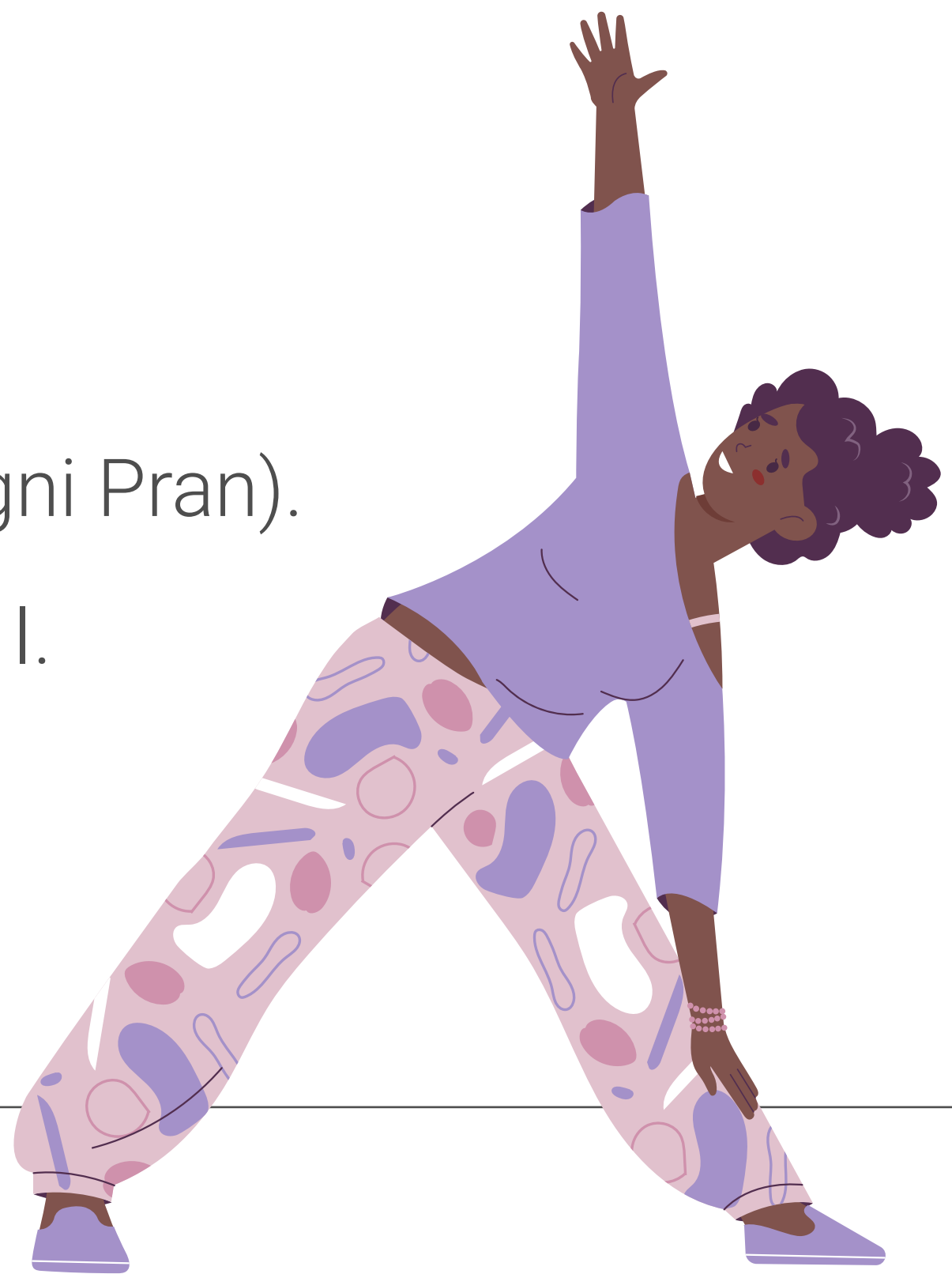


# MÓDULO 2:

# Estabilidad

## Temas:

- Concepto de kriya.
- Introducción a la estructura de una clase.
- Introducción a la Ayurveda.
- Geometría de las posturas.
- Posturas madres.
- Ley de postración.
- Asana y Kriya.
- Forma y alineación II.
- Respiración de fuego (Agni Pran).
- Las 8 ramas de patanjali I.



## Anatomía:

Sistema músculo esquelético 2.



## Nutrición y shatkarmas:

Nauli 2.

Propuesta de exploración en la dieta.

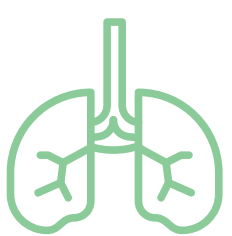


# MÓDULO 3:

# Presencia

## Temas:

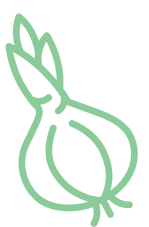
- Respiración.
- Tipos de Pranayama.
- El arte del pranayama (una danza con la conciencia).
- Sistema respiratorio.
- Estrés y vitalidad.
- Los Vayus (corrientes del prana).
- Prana, Apana, Nadis y la Kundalini.
- Bandhas.
- Kumbhaka (suspensión de la respiración).
- Las 8 ramas de patanjali II.
- Una mirada al sufrimiento: la cárcel.
- Taller de asanas.



## Anatomía:

Sistema respiratorio.

Neurociencia del arte del Pranayama .



## Nutrición y shatkarmas:

Jala neti.

Propuesta de exploración en la dieta.

# MÓDULO 4:

# La palabra que crea

## Temas:

- Sonido y mantra.
- La naturaleza del sonido.
- Laya Yoga y Naad Yoga.
- La tecnología cuántica del shabad guru.
- Mull Mantra.
- Taller de asanas.
- Filosofía Yóguica: La ley cósmica de la manifestación, maya, los tatwas, las gunas.
- Ayurveda y nutrición: "constitución vata".



---

## Nutrición y shatkarmas:

Propuesta de exploración en la dieta.



# MÓDULO 5:

# La firmeza

## Temas:

- Mente y meditación.
- El pensamiento.
- El ciclo del intelecto.
- Oración y meditación.
- Prepararse para la meditación.
- Enfoque de los ojos en la meditación: (dhrisht).
- El tiempo en la meditación.
- Usar el Gong.
- Usar Mala.
- Comunicación celestial.
- Kriyas de Venus.
- Elegir una meditación.
- El caos de la idea.
- ¿Qué quiero materializar?



---

## Anatomía:



Sistema nervioso.



## Nutrición y shatkarmas:

Los propuestos para este módulo.

# MÓDULO 6:

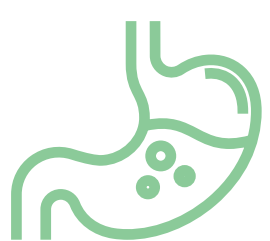
# Consciencia divina

## Temas:

- Los chakras.
- Chakras: principios básicos.
- Kriyas y meditaciones para cada chakra.
- Ayurveda y nutrición: "Constitución pitta".



## Anatomía:



Sistema digestivo, sistema linfático.



Sistema circulatorio e inmunológico.



## Nutrición y shatkarmas:

Los propuestos para este módulo.

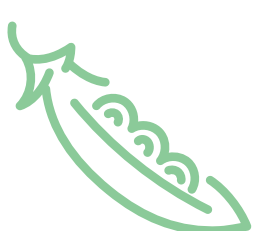


# MÓDULO 7:

# Del Karma al Dharma

## Temas:

- Los 10 cuerpos sutiles.
- Numerología tántrica.
- Sadhana (disciplina), Aradhana (actitud) y Prabhupati (maestría).
- Sadhana de la Era de Acuario.
- Estilo de vida yóguico.
- Taller de asanas.
- Estructura de una clase: Calentamiento.
- Kriya monitoreada.
- Ayurveda y nutrición: "Constitucion kapha".



## Nutrición y shatkarmas:

Los propuestos para este módulo.

# MÓDULO 8:

# El maestro

## Temas:

- Pedagogía de Kundalini Radja Yoga.
- Estructura de una clase: kriya.
- El papel del Maestro en Kundalini Radja Yoga.
- Kriya monitoreada.
- Estructurando un programa de yoga para principiantes.
- Práctica integrativa.
- Repaso general.



## Anatomía:

Sistema circulatorio e linfático.



## Nutrición y shatkarmas:

Los propuestos para este módulo.



# MÓDULO 9:

# Karma Yoga

## Temas:

- Pedagogía de kundalini Radja Yoga.
- Estructura de una clase: Relajación y meditación.
- Desarrollo espiritual: Las 5 etapas en el camino de la sabiduría.
- Kriya monitoreada.
- Práctica integrativa.
- Preguntas y respuestas.
- Cierre.



# MÓDULO 10: El Creador

## Temas:

- Una mirada al proceso creativo.
- ¿Qué estás manifestando?
- Práctica integrativa.
- Preguntas y respuestas.
- Evaluación.
- Cierre.







# Certificación internacional y Requisitos

Al cumplir todos los requisitos se te entrega el certificado avalado por PREM (Asociación Internacional de Escuelas Certificadores de Yoga y si deseas, además puedes solicitar el diploma RYT200 de *Yoga Alliance USA* como instructor de kundalini yoga de 200 horas.

## **Estos son los requisitos para obtener el certificado de nivel 1:**

- Asistencia a los 10 módulos.
- Asistir mínimo a 30 clases como alumno de Kundalini radja Yoga. Si tomas las clases con Happy Yoga Medellín, tienes clases ilimitadas de kundalini Radja yoga durante el curso, desde febrero 8 de 2026 a Noviembre 30 de 2026.
- Realizar autopráctica en casa (50 horas aprox.).
- Realizar una sadhana de acuario por 40 días u otra meditación por 90 días.
- Tener una clase monitoreada con un profesor asignado.
- Diseñar y compartir 15 clases como profesor.
- Realizar por lo menos 2 módulos presenciales.
- Presentar el exámen.
- Asistir a un día de meditación en la naturaleza o realizar 3 sesiones de rebirthing.

## **IMPORTANTE:**

### **El valor del curso INCLUYE:**



- 2 diplomas con aval internacional PREM y *Yoga Alliance USA*.
- Manuales del curso.
- Hospedaje: si deseas puedes quedarte a dormir en hospedaje con estancias compartidas en los fines de semana del módulo en el Altar de la Dicha.
- Día de meditación guiada o 3 sesiones de Rebirthing.
- Clases ilimitadas online y 1 clase semanal de kundalini Radja yoga desde febrero 8 de 2026 hasta noviembre 30 de 2026, según fechas y horarios establecidos.
- Alimentación vegetariana durante los módulos en el Altar de la Dicha.

### **El valor del curso NO incluye:**

- El transporte de ida y regreso al Altar de la Dicha.
- El servicio de transporte tiene un costo de \$25.000 COP aprox. por trayecto o puedes viajar en transporte público o acordar compartir el viaje con otros compañeros que viajan en vehículo propio.
- El equipo docente de la formación se reserva el derecho de opinar si el alumno está preparado o no, de no estar preparado, se propondrán estudios adicionales en uno o más módulos.
- Una vez cumplidos todos los requisitos que te pide la certificación, tendrás el diploma de 200 horas - Nivel 1, avalado por *Yoga Alliance USA*.

**Si quieres seguir profundizando en tu formación,** después del noveno módulo, tendrás la **opción de realizar el nivel 2** para continuar ahondando en la pedagogía del yoga y otros aspectos importantes que enriquecen tu proyección como profesor a partir del año 2027 y aplicar al certificado de 500 horas (previo cumplimiento de requisitos).



## **Requisito técnico para la inscripción:**

Válido para todos los aspirantes al curso.

**Este curso es en modelo híbrido, (tanto presencial como online), sin embargo, tendremos algunos días solo de manera online.**

## **Para quienes desean hacer esta formación solo de manera online:**

- Es necesario asistir al menos a 2 módulos de manera presencial y también al retiro en la naturaleza, ya sea que hagas el retiro en Medellín o si hay disponibilidad en los retiros de happy yoga Bogotá o Barcelona (España).
- Solo se podrá participar en los módulos virtuales si cuentas con computador o tableta (no celular).



- Se requiere tu presencia con cámaras y micrófonos abiertos y debes contar con un espacio habilitado para poder realizar tu práctica y que el profesor pueda verte de cuerpo entero durante la práctica de Asanas.
- Es necesario que verifiques la calidad de tu señal, debes tener 4G idealmente o 3G con máximo señal y tu velocidad de carga y de descarga debe ser de mínimo 10 a 15 MB.

## **POLÍTICA DE DIFUSIÓN DE LAS GRABACIONES DE LOS MÓDULOS:**

Por protección y derechos del material de la Formación de Kundalini Radja Yoga **NO se autoriza difundir las grabaciones de las sesiones de los módulos.**

Los módulos son en vivo y en sincrónico. Así se cursen de manera presencial o virtual, no se permite cursar la formación en diferido.



# Tus maestros







# Johanna Izquierdo

• Agia Akal Kaur •

## **Profesora Mentora del curso**

La práctica de Yoga y meditación es un gran apoyo y fortaleza en medio de los retos que encuentro en mi vida. Me ayuda a soltar y depurar, a transformar y renovar.

**Hace 20 años que experimento el efecto transformador de las técnicas de yoga para propiciar la restauración del equilibrio orgánico, mental y emocional.**

Comparto mi práctica con grupos desde hace 18 años, soy co-creadora de Happy Yoga y la mentora del curso formativo de Kundalini Yoga en Medellín.

*Es un honor poder servirte y acompañarte.*



# Laura Álvarez

• Sat Purkh Kaur •

## **Profesora del curso**

Co-directora de Happy Yoga Colombia, soy practicante y profesora de Yoga por más de 20 años.

Estudiante de Un Curso de Milagros, profesora y formadora de Kundalini Yoga en Colombia, Centroamérica y Chile durante 15 años. También enseño Jñana Yoga y Yoga para niños.

*Quiero compartir lo que me sana y me llena de felicidad. Como mamá de Deva, el Yoga ha sido mi apoyo constante. Estoy aquí para servirte y enseñarte lo que aún tengo que aprender.*





# Rodrigo Restrepo

• Guru Dip Singh •

## **Profesor del curso**

La música es mi camino de curación y conexión con mi esencia.

Soy músico y filósofo, amo escribir y tocar instrumentos. La música llena mi vida de vida.

También soy profesor de yoga, tocado por un poderoso Maestro que cambió mi vida.

*Estoy aquí para compartir la experiencia de conectarnos con nuestra alma y recordar que somos el alma, el aliento, la Vida.*



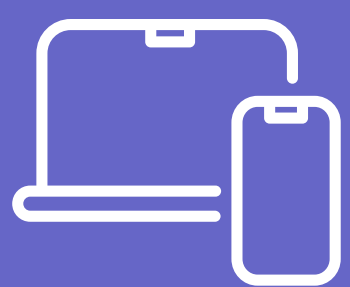
# Sat Jiwan Singh

## **Profesor invitado**

Soy kinesiólogo con amplia experiencia en el Teatro Municipal de Santiago desde 1985. Profesor de anatomía humana en diversas universidades. Instructor de Kundalini Yoga desde el año 2000, enseñando anatomía en cursos de formación.

Colaboro en centros de Kundalini Yoga y escuelas en Chile y otros países, junto a reconocidos maestros.

También participo como docente en el Diplomado "Yoga y Salud Mental" de la Universidad de Chile.



Sus clases se emitirán solo de manera online en directo vía Zoom, ya que nos acompaña desde Chile.





# Catalina Duque Ríos

## **Profesora invitada**

Me he dedicado por más de 14 años a la práctica y estudios de Yoga, meditación y Ayurveda en India y Colombia. Soy terapeuta y maestra de ayurveda y Yoga, acompaño a las personas en procesos de transformación de consciencia, autoconocimiento y autogestión del bienestar y la salud integral.

*Percibo la vida como un movimiento alquímico para la expresión de la consciencia-amor y es a través de estas diferentes prácticas que contacto, celebro y expreso esta premisa.*



# Claudia Cardona

• Simrat Kaur •

## **Profesora invitada**

Me dedico a ciertas prácticas que me mantienen conectada al espíritu de la vida.

Soy bailarina de danza contemporánea y profesora de kundalini yoga, meditación y danza contemporánea hace 18 años. Licenciada en Música de la Universidad de Barcelona y licenciada en Ed. básica en Danza de la Universidad de Antioquia. Sanadora e instructora de la técnica de sanación yóguica “Sat Nam Rasayan”.

*Me encanta y agradezco cada oportunidad que me da la vida de compartir lo que he experimentado, maravillosos caminos de conexión y consciencia.*





Inversión y  
facilidades  
de pago.

¡Mejor Precio!

**15%** Dcto.  
Pronto pago

\$ 6.715.000 COP

Realizando el pago del 100% del valor,  
¡ahorras \$1'185.000 COP!

Incluye: Matrícula y Formación de profesores  
de Kundalini Radja Yoga. **Válido hasta  
diciembre 20 de 2025.**

**Pago de contado / Opción 2**

\$ 7'268.000 COP

Realizando el pago del 100% del valor, obtienes  
**DESCUENTO del 8% ¡ahorras \$632.000 COP!**

Incluye: Matrícula y Formación de profesores de Kundalini  
Radja Yoga. **Válido hasta enero 20 de 2025.**

**Pago en cuotas / Opción 3**

\$ 7'900.000 COP

Reserva cupo con el pago de la Matrícula.

**Matrícula:** \$400.000 COP.

**3 cuotas mensuales** de \$2.500.000 COP cada una, para  
pago antes del día 5 de cada mes en febrero, mayo y  
agosto de 2026.





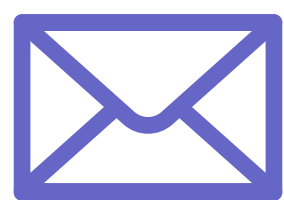
¡Quiero  
inscribirme  
y ponerme  
en contacto!



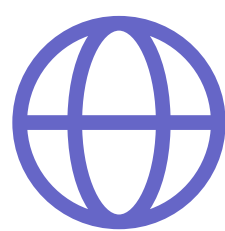
# Estamos en contacto



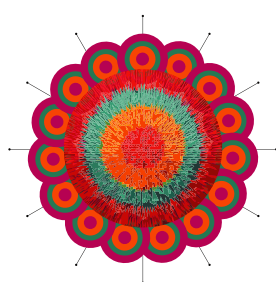
318 843 01 82



[info@happyyogamedellín.com](mailto:info@happyyogamedellín.com)



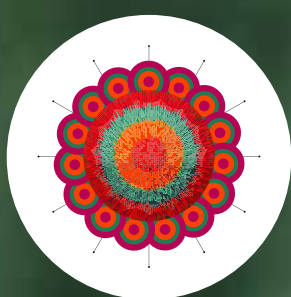
[https://happyyogamedellin.com/  
formacion-kundalini-yoga/](https://happyyogamedellin.com/formacion-kundalini-yoga/)



Happyyoga  
MEDELLÍN



Bienvenidx  
a este viaje de  
autodescubrimiento.



Happyyoga  
MEDELLÍN