

GLOBAL ATA ONLINE SUMMIT

BUILDING BRIDGES TO ENHANCE OUR SERVICE



TRACK 2 - ATA SUMMIT WORKSHOPS

[ENGLISH](#) | [ESPAÑOL](#) | [PORTUGUÊS](#) | [FRANÇAIS](#) | [DEUTSCHE](#) | [ITALIANO](#) |

[ENGLISH](#)

ALL SUMMIT WORKSHOP BY JUST OUTCOMES (DAY 1)

Together in Indra's Net: Power, Hierarchy and Right Relationship in the KRI Community

We humans share a longing to be in right relationship with ourselves, one another, and our creator. While power is intrinsic to all human relationships, it can serve to divide or to unite. This session, facilitated by Cara Walsh and Aaron Lyons of Just Outcomes as a part of the Compassionate Reconciliation Project, is an opportunity to sit in open, honest and compassionate dialogue about the past, present and future of the KRI Community.

Together we will take stock of how patterns and systems of power impact human relationships. Through the technology of circle process, you will be invited into small-group, authentic conversations about the effects of power and hierarchy within KRI and beyond. Given the profound impact of Yogi Bhajan within the formation and identity of the KRI community, we will then invite a deep dive into personal reflection and discussion about what 'right relationship' may mean, on a personal level, with the persona and legacy of Yogi Bhajan.

The goal of this session is to create an authentic and respectful container for all voices, perspectives and needs to be felt and shared. The session will not resolve the issues and choices facing the KRI community, but it will impact how they are understood. We honor uncertainty, mixed emotions, vulnerability and the possibility of connection even across difference. As facilitators, we come in the spirit of care and respect for all of what you may be experiencing in this time, both individually and within your community relationships. We look forward to welcoming you into this conversation.

WORKSHOPS, PANELS, AND GROUP DISCUSSIONS FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT (DAY 2)

1. Mentoring Best Practices Panel; a conversation for both mentors and mentees (Taught in English with translation to Spanish)

Gurucharan S. Khalsa, PhD and panel of Experienced Mentors including Gurudev Singh (MX), Shiv Charan Singh (Portugal), Gurusangat Kaur (Brazil)

Seasoned Mentors will share what they have found to be of value in the mentoring relationship, both structure and content. Participants are encouraged to ask questions and share what they have found of value, as mentors and as mentees.

2. Biomedical Research on Kundalini Yoga (Taught in English with translation to German, French, Italian, Portuguese)

Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

Only this Workshop will happen in a different Zoom Link:

<https://us02web.zoom.us/j/85710714104>

In easy-to-understand language, this workshop/lecture will present an overview of modern biomedical research on yoga describing how yoga works on the mind and body. We will also review the published research on Kundalini Yoga with a focus on a few recent studies.

3. Neuroscience and Meditation: How Meditation Works in Our Brains (Taught in Spanish)

Sat Jiwan Singh

How does meditation work in our brain? What are the anatomical structures involved? Knowing these structures and how they are stimulated during meditation helps us to maintain focus and cultivate mindfulness. A wonderful world opens up in this relationship between Science and the Contemplative Arts.

4. Pedagogy and Adult Learning - New Tools for Level 1 Curriculum (Taught in English)

Jagat Prem Kaur - pedagogy presentation, Amrit Singh Khalsa - hosting and discussion

How do you honor the adult learner and keep them engaged? In this workshop we look at the basic principles of adult learning & pedagogy. We discover 3 concrete tips that can be used the next time you teach. KRI will be offering new pedagogical tools to support trainers. Here you will get an overview of the tools and a have a chance to discuss and contribute to the process of continuous learning of trainers.

5. Secrets of the Yoga Sutras. Patañjali beyond the 8 branches (Taught in Spanish)

Sat Purkh Kaur

We will delve into Samadhi Pada and Sadhana Pada, the first two chapters of the Yoga Sutras, for they are the flesh and essence of Patañjali.

We will explore the seminal practice of Nirodhah, the obstacles to Samadhi, Abhyasa and Vairagya (constant practice and detachment), the Kleshas (or afflictions) and the dynamics of Karma, as well as the two main Sadhanas proposed to us by the father of Yoga.

These concepts broaden and deepen our understanding and enjoyment of the legacy of the Yoga Sutras and the lineage of classical Yoga, and help us to understand that Patañjali is much more than the 8 branches.

6. The Roots and Context of Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan (taught in English)

Rob Zabel, MA ERYT-500

This is the presentation of a research paper, funded by KRI, that explores the origins of the practice of Kundalini Yoga as taught By Yogi Bhajan. This includes revisiting the works of other scholars,

examining the historical presence of yoga within Sikhism, and an overview of spiritual transmission and lineage that looks at Yogi Bhajan's teachers Sant Hazara Singh, Sant Virsa Singh, and Dhirendra Brahmachari.

Go to the Full Agenda [HERE](#)

ESPAÑOL

TODOS LOS TALLERES DE LA CUMBRE DE JUST OUTCOMES (DÍA 1)

Juntos en la red de Indra: El poder, la jerarquía y la relación correcta en la comunidad KRI

Los seres humanos compartimos el anhelo de tener una relación correcta con nosotros mismos, con los demás y con nuestro creador. Aunque el poder es intrínseco a todas las relaciones humanas, puede servir para dividir o para unir. Esta sesión, facilitada por Cara Walsh y Aaron Lyons de Just Outcomes como parte del Proyecto de Reconciliación Compasiva, es una oportunidad para sentarse en un diálogo abierto, honesto y compasivo sobre el pasado, el presente y el futuro de la Comunidad KRI.

Juntos haremos un balance de cómo los patrones y sistemas de poder afectan a las relaciones humanas. A través de la tecnología del proceso de círculo, se te invitará a participar en conversaciones auténticas en pequeños grupos sobre los efectos del poder y la jerarquía dentro de KRI y más allá. Dado el profundo impacto de Yogi Bhajan en la formación y la identidad de la comunidad KRI, invitaremos a una profunda reflexión y discusión sobre lo que puede significar una "relación correcta", a nivel personal, con la persona y el legado de Yogi Bhajan.

El objetivo de esta sesión es crear un contenedor auténtico y respetuoso para que todas las voces, perspectivas y necesidades sean sentidas y compartidas. La sesión no resolverá los problemas y las opciones a las que se enfrenta la comunidad de KRI, pero influirá en la forma de entenderlos. Honramos la incertidumbre, las emociones encontradas, la vulnerabilidad y la posibilidad de conexión incluso a través de la diferencia. Como facilitadores, venimos con el espíritu de cuidado y respeto por todo lo que puedan estar experimentando en este momento, tanto individualmente como dentro de sus relaciones comunitarias. Esperamos darles la bienvenida a esta conversación.

TALLERES, PANELES Y DISCUSIONES DE GRUPO PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL (DÍA 2)

1. Panel de Mejores Prácticas de Mentoría; una conversación tanto para mentores como para alumnos (Impartido en inglés con traducción al español)

Gurucharan S. Khalsa, PhD y panel de Mentores Experimentados incluyendo Gurudev Singh (MX), Shiv Charan Singh (Portugal), Gurusangat Kaur (Brasil)

Los mentores experimentados compartirán lo que han encontrado de valor en la relación de tutoría, tanto la estructura como el contenido. Se anima a los participantes a hacer preguntas y compartir lo que han encontrado de valor, como mentores y como alumnos.

2. Investigación biomédica sobre el Kundalini Yoga (impartido en inglés con traducción al alemán, francés, italiano y portugués)

Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

Sólo este taller se llevará a cabo en un Zoom Link diferente:

<https://us02web.zoom.us/j/85710714104>

En un lenguaje fácil de entender, este taller/conferencia presentará una visión general de la investigación biomédica moderna sobre el yoga, describiendo cómo funciona el yoga en la mente y el cuerpo. También revisaremos la investigación publicada sobre el Kundalini Yoga con un enfoque en algunos estudios recientes.

3. Neurociencia y meditación: Cómo funciona la meditación en nuestro cerebro (Impartido en español)

Sat Jiwan Singh

¿Cómo funciona la meditación en nuestro cerebro? ¿Cuáles son las estructuras anatómicas implicadas? Conocer estas estructuras y cómo se estimulan durante la meditación nos ayuda a mantener la concentración y a cultivar la atención plena. Un mundo maravilloso se abre en esta relación entre la Ciencia y las Artes Contemplativas.

4. Pedagogía y aprendizaje de adultos - Nuevas herramientas para el plan de estudios de nivel 1 (impartido en inglés)

Jagat Prem Kaur - presentación de la pedagogía, Amrit Singh Khalsa - acogida y debate

¿Cómo se puede honrar al alumno adulto y mantenerlo comprometido? En este taller examinamos los principios básicos del aprendizaje y la pedagogía para adultos. Descubriremos 3 consejos concretos que se pueden utilizar la próxima vez que enseñe. El KRI ofrecerá nuevas herramientas pedagógicas para apoyar a los formadores. Aquí obtendrá una visión general de las herramientas y tendrá la oportunidad de discutir y contribuir al proceso de aprendizaje continuo de los formadores.

5. Secretos de los Yoga Sutras. Patañjali más allá de las 8 ramas (Impartido en español)

Sat Purkh Kaur

Profundizaremos en Samadhi Pada y Sadhana Pada, los dos primeros capítulos de los Yoga Sutras, pues son la carne y la esencia de Patañjali.

Exploraremos la práctica seminal del Nirodhah, los obstáculos al Samadhi, Abhyasa y Vairagya (práctica constante y desapego), los Kleshas (o aflicciones) y la dinámica del Karma, así como las dos principales Sadhanas que nos propone el padre del Yoga. Estos conceptos amplían y profundizan nuestra comprensión y disfrute del legado de los Yoga Sutras y del linaje del Yoga clásico, y nos ayudan a comprender que Patañjali es mucho más que las 8 ramas.

Acceda a la agenda completa [AQUÍ](#)

PORTUGUÊS

TODAS AS OFICINAS DE CÚPULA POR RESULTADOS JUSTOS (DIA 1)

Juntos na Indra's Net: Poder, Hierarquia e Relacionamento Justo na Comunidade KRI

Nós, humanos, compartilhamos o desejo de ter uma relação correta conosco mesmos, uns com os outros, e com nosso criador. Embora o poder seja intrínseco a todas as relações humanas, ele pode servir para dividir ou para unir. Esta sessão, facilitada por Cara Walsh e Aaron Lyons of Just Outcomes como parte do Projeto de Reconciliação Compassiva, é uma oportunidade para sentar-se em diálogo aberto, honesto e compassivo sobre o passado, presente e futuro da Comunidade KRI.

Juntos faremos um balanço de como os padrões e sistemas de poder impactam as relações humanas. Através da tecnologia do processo de círculo, você será convidado para conversas autênticas em pequenos grupos sobre os efeitos do poder e da hierarquia dentro e fora da KRI. Dado o profundo impacto de Yogi Bhajan dentro da formação e identidade da comunidade KRI, então convidaremos a um mergulho profundo na reflexão e discussão pessoal sobre o que "relação correta" pode significar, em nível pessoal, com a personalidade e o legado de Yogi Bhajan.

O objetivo desta sessão é criar um recipiente autêntico e respeitoso para todas as vozes, perspectivas e necessidades a serem sentidas e compartilhadas. A sessão não resolverá as questões e escolhas enfrentadas pela comunidade KRI, mas terá impacto na forma como elas são compreendidas. Honramos a incerteza, as emoções mistas, a vulnerabilidade e a possibilidade de conexão mesmo através da diferença. Como facilitadores, chegamos com o espírito de cuidado e respeito por tudo o que você possa estar experimentando neste momento, tanto individualmente quanto dentro de suas relações comunitárias. Estamos ansiosos para recebê-los nesta conversa.

OFICINAS, PAINÉIS E DISCUSSÕES EM GRUPO PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL (DIA 2)

1. Painel de Melhores Práticas de Mentoring; uma conversa tanto para mentores quanto para protegés (Ensinado em inglês com tradução para o espanhol)

Gurucharan S. Khalsa, PhD e painel de Mentores Experientes incluindo Gurudev Singh (MX), Shiv Charan Singh (Portugal), Gurusangat Kaur (Brasil)

Os Mentores Temporários compartilharão o que descobriram ser de valor na relação de mentoraç o, tanto na estrutura quanto no cont eudo. Os participantes são encorajados a fazer perguntas e compartilhar o que encontraram de valor, como mentores e como indivíduos acompanhados.

2. Pesquisa Biomédica sobre Kundalini Yoga (Ensinado em ingl s com tradu o para alemão, franc s, italiano, portugu s)

Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

Somente este Workshop acontecerá em um Zoom Link diferente:

<https://us02web.zoom.us/j/85710714104>

Em linguagem fácil de entender, este workshop/aula apresentar  uma visão geral da moderna pesquisa biomédica sobre ioga, descrevendo como a ioga funciona na mente e no corpo. Também revisaremos a pesquisa publicada sobre a Kundalini Yoga, com foco em alguns estudos recentes.

3. Neurociência e Medita o: Como funciona a medita o em nosso cérebro (Ensinado em espanhol)

Sat Jiwan Singh

Como funciona a medita o em nosso cérebro? Quais são as estruturas anat micas envolvidas? Conhecer essas estruturas e como elas são estimuladas durante a medita o nos ajuda a manter o foco e a cultivar a consciência. Um mundo maravilhoso se abre nesta rela o entre a Ciência e as Artes Contemplativas.

4. Pedagogia e Aprendizagem de Adultos - Novas Ferramentas para o Currículo de Nível 1 (Ensinado em Ingl s)

Jagat Prem Kaur - apresenta o pedagógica, Amrit Singh Khalsa - hospedagem e discussão

Como você honra o aprendiz adulto e os mant m engajados? Nesta oficina, nós examinamos os princípios básicos da aprendizagem e pedagogia de adultos. Descobrimos 3 dicas concretas que podem ser usadas na próxima vez que você ensinar. A KRI estará oferecendo novas ferramentas pedagógicas para apoiar os instrutores. Aqui você terá uma visão geral das ferramentas e uma chance de discutir e contribuir para o processo de aprendizagem contínuo dos instrutores.

5. Os segredos dos Sutas de Yoga. Pata jali além dos 8 ramos (Ensinado em espanhol)

Sat Purkh Kaur

Vamos mergulhar no Samadhi Pada e Sadhana Pada, os dois primeiros capítulos do Yoga Sutras, pois eles são a carne e a essência de Patañjali.

Exploraremos a prática seminal de Nirodhah, os obstáculos ao Samadhi, Abhyasa e Vairagya (prática constante e desprendimento), os Kleshas (ou aflições) e a dinâmica do Karma, assim como as duas sadanas principais propostas pelo pai do Yoga.

Estes conceitos ampliam e aprofundam nosso entendimento e apreciação do legado do Yoga Sutras e da linhagem do Yoga clássico, e nos ajudam a entender que Patañjali é muito mais do que os 8 ramos.

[Agenda Completa AQUI](#)

FRANÇAIS

ATELIER DU SOMMET PAR JUSTES RÉSULTATS (JOUR 1)

Ensemble dans le filet d'Indra : Pouvoir, hiérarchie et relations justes dans la communauté KRI

Nous, les humains, partageons le désir d'être en relation juste avec nous-mêmes, avec les autres et avec notre créateur. Si le pouvoir est intrinsèque à toutes les relations humaines, il peut servir à diviser ou à unir. Cette session, animée par Cara Walsh et Aaron Lyons de Just Outcomes dans le cadre du projet de réconciliation compatissante, est une occasion de s'asseoir dans un dialogue ouvert, honnête et compatissant sur le passé, le présent et l'avenir de la communauté KRI.

Ensemble, nous ferons le point sur l'impact des modèles et des systèmes de pouvoir sur les relations humaines. Grâce à la technologie du processus de cercle, vous serez invités à participer à des conversations authentiques en petits groupes sur les effets du pouvoir et de la hiérarchie au sein du KRI et au-delà. Compte tenu de l'impact profond de Yogi Bhajan sur la formation et l'identité de la communauté KRI, nous vous inviterons ensuite à plonger dans une réflexion et une discussion personnelles sur ce que peut signifier une "relation juste", à un niveau personnel, avec le personnage et l'héritage de Yogi Bhajan.

Le but de cette session est de créer un conteneur authentique et respectueux pour que toutes les voix, perspectives et besoins soient ressentis et partagés. La session ne résoudra pas les problèmes et les choix auxquels est confrontée la communauté KRI, mais elle aura un impact sur la façon dont ils sont compris. Nous honorons l'incertitude, les émotions contradictoires, la vulnérabilité et la possibilité d'établir des liens, même au-delà des différences. En tant que facilitateurs, nous venons dans un esprit d'attention et de respect pour tout ce que vous pouvez vivre en ce moment, à la fois individuellement et dans vos relations communautaires. Nous sommes impatients de vous accueillir dans cette conversation.

ATELIERS, PANELS ET DISCUSSIONS DE GROUPE POUR LE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL (2E JOUR)

1. Panel sur les meilleures pratiques de mentorat ; une conversation pour les mentors et les mentorés (enseigné en anglais avec traduction en espagnol)

Gurucharan S. Khalsa, PhD et un panel de mentors expérimentés comprenant Gurudev Singh (MX), Shiv Charan Singh (Portugal), Gurusangat Kaur (Brésil).

Les mentors chevronnés partageront ce qu'ils ont trouvé de précieux dans la relation de mentorat, tant au niveau de la structure que du contenu. Les participants sont encouragés à poser des questions et à partager ce qu'ils ont trouvé de précieux, en tant que mentors et en tant que mentorés.

2. Recherche biomédicale sur le Kundalini Yoga (enseigné en anglais avec traduction en allemand, français, italien, portugais)

Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

Seul cet atelier aura lieu dans un autre lien Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/85710714104>

Dans un langage facile à comprendre, cet atelier/conférence présentera un aperçu de la recherche biomédicale moderne sur le yoga, décrivant comment le yoga agit sur l'esprit et le corps. Nous passerons également en revue les recherches publiées sur le yoga Kundalini en mettant l'accent sur quelques études récentes.

3. Neurosciences et méditation : Comment la méditation agit sur notre cerveau (enseigné en espagnol)

Sat Jiwan Singh

Comment la méditation fonctionne-t-elle dans notre cerveau ? Quelles sont les structures anatomiques impliquées ? Connaître ces structures et savoir comment elles sont stimulées pendant la méditation nous aide à rester concentrés et à cultiver la pleine conscience. Un monde merveilleux s'ouvre dans cette relation entre la science et les arts contemplatifs.

4. Pédagogie et apprentissage des adultes - Nouveaux outils pour le programme du niveau 1 (enseigné en anglais)

Jagat Prem Kaur - présentation de la pédagogie, Amrit Singh Khalsa - accueil et discussion

Comment honorer l'apprenant adulte et le garder engagé ? Dans cet atelier, nous examinons les principes de base de l'apprentissage et de la pédagogie des adultes. Nous découvrons 3 conseils concrets qui peuvent être utilisés la prochaine fois que vous enseignez. KRI proposera de nouveaux outils pédagogiques pour soutenir les formateurs. Vous aurez un aperçu de ces outils et aurez l'occasion de discuter et de contribuer au processus d'apprentissage continu des formateurs.

5. Les secrets des Yoga Sutras. Patañjali au-delà des 8 branches (enseigné en espagnol)

Sat Purkh Kaur

Nous nous plongerons dans le Samadhi Pada et le Sadhana Pada, les deux premiers chapitres des Yoga Sutras, car ils sont la chair et l'essence de Patañjali. Nous explorerons la pratique séminale de Nirodhah, les obstacles au Samadhi, Abhyasa et Vairagya (pratique constante et détachement), les Kleshas (ou afflictions) et la dynamique du Karma, ainsi que les deux principales Sadhanas que nous propose le père du Yoga. Ces concepts élargissent et approfondissent notre compréhension et notre appréciation de l'héritage des Yoga Sutras et de la lignée du Yoga classique, et nous aident à comprendre que Patañjali est bien plus que les 8 branches.

DEUTSCH

ATELIER DU SOMMET PAR JUSTES RÉSULTATS (JOUR 1)

Ensemble dans le filet d'Indra : Pouvoir, hiérarchie et relations justes dans la communauté KRI

Nous, les humains, partageons le désir d'être en relation juste avec nous-mêmes, avec les autres et avec notre créateur. Si le pouvoir est intrinsèque à toutes les relations humaines, il peut servir à diviser ou à unir. Cette session, animée par Cara Walsh et Aaron Lyons de Just Outcomes dans le cadre du projet de réconciliation compatissante, est une occasion de s'asseoir dans un dialogue ouvert, honnête et compatissant sur le passé, le présent et l'avenir de la communauté KRI.

Ensemble, nous ferons le point sur l'impact des modèles et des systèmes de pouvoir sur les relations humaines. Grâce à la technologie du processus de cercle, vous serez invités à participer à des conversations authentiques en petits groupes sur les effets du pouvoir et de la hiérarchie au sein du KRI et au-delà. Compte tenu de l'impact profond de Yogi Bhajan sur la formation et l'identité de la communauté KRI, nous vous inviterons ensuite à plonger dans une réflexion et une discussion personnelles sur ce que peut signifier une "relation juste", à un niveau personnel, avec le personnage et l'héritage de Yogi Bhajan.

Le but de cette session est de créer un conteneur authentique et respectueux pour que toutes les voix, perspectives et besoins soient ressentis et partagés. La session ne résoudra pas les problèmes et les choix auxquels est confrontée la communauté KRI, mais elle aura un impact sur la façon dont ils sont compris. Nous honorons l'incertitude, les émotions contradictoires, la vulnérabilité et la possibilité d'établir des liens, même au-delà des différences. En tant que facilitateurs, nous venons dans un esprit d'attention et de respect pour tout ce que vous pouvez vivre en ce moment, à la fois individuellement et dans vos relations communautaires. Nous sommes impatients de vous accueillir dans cette conversation.

ATELIERS, PANELS ET DISCUSSIONS DE GROUPE POUR LE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL (2E JOUR)

1. Panel sur les meilleures pratiques de mentorat ; une conversation pour les mentors et les mentorés (enseigné en anglais avec traduction en espagnol)

Gurucharan S. Khalsa, PhD et un panel de mentors expérimentés comprenant Gurudev Singh (MX), Shiv Charan Singh (Portugal), Gurusangat Kaur (Brésil).

Les mentors chevronnés partageront ce qu'ils ont trouvé de précieux dans la relation de mentorat, tant au niveau de la structure que du contenu. Les participants sont encouragés à poser des questions et à partager ce qu'ils ont trouvé de précieux, en tant que mentors et en tant que mentorés.

2. Recherche biomédicale sur le Kundalini Yoga (enseigné en anglais avec traduction en allemand, français, italien, portugais)

Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

Seul cet atelier aura lieu dans un autre lien Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/85710714104>

Dans un langage facile à comprendre, cet atelier/conférence présentera un aperçu de la recherche biomédicale moderne sur le yoga, décrivant comment le yoga agit sur l'esprit et le corps. Nous passerons également en revue les recherches publiées sur le yoga Kundalini en mettant l'accent sur quelques études récentes.

3. Neurosciences et méditation : Comment la méditation agit sur notre cerveau (enseigné en espagnol)

Sat Jiwan Singh

Comment la méditation fonctionne-t-elle dans notre cerveau ? Quelles sont les structures anatomiques impliquées ? Connaître ces structures et savoir comment elles sont stimulées pendant la méditation nous aide à rester concentrés et à cultiver la pleine conscience. Un monde merveilleux s'ouvre dans cette relation entre la science et les arts contemplatifs.

4. Pédagogie et apprentissage des adultes - Nouveaux outils pour le programme du niveau 1 (enseigné en anglais)

Jagat Prem Kaur - présentation de la pédagogie, Amrit Singh Khalsa - accueil et discussion

Comment honorer l'apprenant adulte et le garder engagé ? Dans cet atelier, nous examinons les principes de base de l'apprentissage et de la pédagogie des adultes. Nous découvrons 3 conseils concrets qui peuvent être utilisés la prochaine fois que vous enseignez. KRI proposera de nouveaux outils pédagogiques pour soutenir les formateurs. Vous aurez un aperçu de ces outils et aurez l'occasion de discuter et de contribuer au processus d'apprentissage continu des formateurs.

5. Les secrets des Yoga Sutras. Patañjali au-delà des 8 branches (enseigné en espagnol)

Sat Purkh Kaur

Nous nous plongerons dans le Samadhi Pada et le Sadhana Pada, les deux premiers chapitres des Yoga Sutras, car ils sont la chair et l'essence de Patañjali. Nous explorerons la pratique séminale de Nirodhah, les obstacles au Samadhi, Abhyasa et Vairagya (pratique constante et détachement), les Kleshas (ou afflictions) et la dynamique du Karma, ainsi que les deux principales Sadhanas que nous propose le père du Yoga. Ces concepts élargissent et approfondissent notre compréhension et notre appréciation de l'héritage des Yoga Sutras et de la lignée du Yoga classique, et nous aident à comprendre que Patañjali est bien plus que les 8 branches.

ITALIANO

TUTTI I WORKSHOP DEL SUMMIT DI JUST OUTCOMES (GIORNO 1)

Insieme nella rete di Indra: Potere, Gerarchia e Giusta Relazione nella Comunità KRI

Noi umani condividiamo il desiderio di essere in una giusta relazione con noi stessi, con gli altri e con il nostro creatore. Mentre il potere è intrinseco a tutte le relazioni umane, può servire a dividere o ad unire. Questa sessione, facilitata da Cara Walsh e Aaron Lyons di Just Outcomes come parte del Progetto di Riconciliazione Compassionevole, è un'opportunità per sedere in un dialogo aperto, onesto e compassionevole sul passato, presente e futuro della Comunità KRI.

Insieme faremo il punto su come i modelli e i sistemi di potere impattano sulle relazioni umane. Attraverso la tecnologia del processo del cerchio, sarete invitati in piccoli gruppi, in conversazioni autentiche sugli effetti del potere e della gerarchia all'interno della KRI e oltre. Dato il profondo impatto di Yogi Bhajan all'interno della formazione e dell'identità della comunità KRI, inviteremo poi ad una profonda immersione nella riflessione personale e nella discussione su ciò che la "giusta relazione" può significare, a livello personale, con la persona e l'eredità di Yogi Bhajan.

L'obiettivo di questa sessione è quello di creare un contenitore autentico e rispettoso per tutte le voci, prospettive e bisogni da sentire e condividere. La sessione non risolverà i problemi e le scelte che la comunità KRI si trova ad affrontare, ma avrà un impatto su come vengono compresi. Onoriamo l'incertezza, le emozioni contrastanti, la vulnerabilità e la possibilità di connessione anche attraverso la differenza. Come facilitatori, veniamo in uno spirito di cura e rispetto per tutto ciò che potreste sperimentare in questo periodo, sia individualmente che all'interno delle vostre relazioni comunitarie. Non vediamo l'ora di darvi il benvenuto in questa conversazione.

WORKSHOP, PANNELLI E DISCUSSIONI DI GRUPPO PER LO SVILUPPO PROFESSIONALE (GIORNO 2)

1. Mentoring Best Practices Panel; una conversazione sia per i mentori che per i mentee (tenuto in inglese con traduzione in spagnolo)

Gurucharan S. Khalsa, PhD e un gruppo di Mentori esperti tra cui Gurudev Singh (MX), Shiv Charan Singh (Portogallo), Gurusangat Kaur (Brasile)

I mentori esperti condivideranno ciò che hanno trovato di valore nella relazione di mentoring, sia la struttura che il contenuto. I partecipanti sono incoraggiati a fare domande e condividere ciò che hanno trovato di valore, come mentori e come mentee.

2. Ricerca biomedica sul Kundalini Yoga (tenuto in inglese con traduzione in tedesco, francese, italiano, portoghese)

Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

Solo questo workshop si svolgerà in un altro Zoom Link:

<https://us02web.zoom.us/j/85710714104>

In un linguaggio facile da capire, questo workshop/lezione presenterà una panoramica della moderna ricerca biomedica sullo yoga che descrive come lo yoga lavora sulla mente e sul corpo. Rivedremo anche la ricerca pubblicata sul Kundalini Yoga con un focus su alcuni studi recenti.

3. Neuroscienze e meditazione: Come funziona la meditazione nel nostro cervello (insegnato in spagnolo)

Sat Jiwan Singh

Come funziona la meditazione nel nostro cervello? Quali sono le strutture anatomiche coinvolte? Conoscere queste strutture e come vengono stimulate durante la meditazione ci aiuta a mantenere la concentrazione e a coltivare la consapevolezza. Un mondo meraviglioso si apre in questa relazione tra la scienza e le arti contemplative.

4. Pedagogia e apprendimento degli adulti - Nuovi strumenti per il curriculum di livello 1 (insegnato in inglese)

Jagat Prem Kaur - presentazione della pedagogia, Amrit Singh Khalsa - accoglienza e discussione

Come si onora lo studente adulto e lo si tiene impegnato? In questo workshop esaminiamo i principi di base dell'apprendimento degli adulti e della pedagogia. Scopriamo 3 consigli concreti che possono essere usati la prossima volta che si insegna. La KRI offrirà nuovi strumenti pedagogici per supportare i formatori. Qui avrete una panoramica degli strumenti e la possibilità di discutere e contribuire al processo di apprendimento continuo dei formatori.

5. I segreti degli Yoga Sutra. Patañjali oltre gli 8 rami (Insegnato in spagnolo)

Sat Purkh Kaur

Approfondiremo Samadhi Pada e Sadhana Pada, i primi due capitoli degli Yoga Sutra, perché sono la carne e l'essenza di Patañjali.

Esploreremo la pratica seminale di Nirodhah, gli ostacoli al Samadhi, Abhyasa e Vairagya (pratica costante e distacco), i Kleshas (o affezioni) e la dinamica del Karma, così come le due principali Sadhana proposte dal padre dello Yoga.

Questi concetti ampliano e approfondiscono la nostra comprensione e fruizione dell'eredità degli Yoga Sutra e del lignaggio dello Yoga classico, e ci aiutano a capire che Patañjali è molto più degli 8 rami.