

АССЕССМЕНТ

В качестве ассессмента по Первому модулю вам необходимо выполнить следующие задания.

1. Пожалуйста, напишите свой отзыв о тренинге:
 - что вы узнали нового;
 - как это повлияло на вашу жизнь, практику йоги, отношения с другими;
 - как изменилась ваша практика йоги;
 - научились ли вы входить в состояние нейтральности (Нейтральное пространство);
 - получается ли у вас находить Нейтральное пространство вне тренинга.
2. Выберите Гуру мантру и практикуйте её не менее 40 дней подряд, не менее, чем по 11 минут в день.
3. Выберите и начните выполнять крию/медитацию и практикуйте её не менее 40 дней.
4. Напишите о своём опыте практики и об опыте Гуру мантры.
5. Начните обучать йоге. Проведите не менее 3 классов/занятий по Кундалини йоге (можно провести занятия с сотрудниками на работе, родственниками или друзьями).
6. Напишите о своём опыте: что получилось/не получилось. Какие уроки для себя вы извлекли из опыта преподавания.
7. Несколько дней (не менее трёх) посвятите осознанной коммуникации. Напишите о своём опыте.

ССЫЛКИ НА РЕСУРСЫ

<http://www.kri.yxp.ru> Официальный сайт тренинга по подготовке учителей Кундалини йоги под руководством Гуру Раттаны "Йога Осознания"
<http://www.kri.yxp.ru/vestnik> Вестники Эпохи Сердца Гуру Раттаны с обзором астрологических событий и рекомендациями по практике КИ
<http://yxp.ru> Сайт издательства "Йога Экс-Пресс"
<http://www.soul-books.ru> Интернет-магазин, где можно приобрести книги издательства "Йога Экс-Пресс" и Федерации Учителей КИ
<http://bhajan.narod.ru> Информация о КИ и сикхизме