



# **KNTT - NÍVEL 1**

## **PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE KUM NYE - YOGA TIBETANO**

DE MARÇO DE 2018 A JUNHO DE 2019  
MATERIAL DIDÁTICO EM PORTUGUÊS E INGLÊS  
VIA WEBINAR E/OU PRESENCIAL  
NÃO É NECESSÁRIO EXPERIÊNCIA PRÉVIA





# SUMÁRIO

Clique no tópico desejado para ir diretamente para a página.

<b>O QUE É O KUM NYE</b>	<b>3</b>
<b>O PROGRAMA</b>	<b>4</b>
Avaliação do desempenho	4
Autorização Formal de Ensino	5
Requisitos necessários para o credenciamento dos futuros professores	5
Orientação	6
<b>CALENDÁRIO</b>	<b>7</b>
Horários	7
<b>COORDENADORES</b>	<b>8</b>
<b>CUSTOS E INSCRIÇÕES</b>	<b>9</b>
Custos	9
Para tornar-se um instrutor	9
Por apreciar o Kum Nye (sem tornar-se um Instrutor)	9
Inscrições e maiores informações	9
Programa e-Kum Nye	10
Textos, áudios e vídeos	10
Materiais de Referência dos livros de Tarthang Tulku Rinpoche	11
Série - CD Kum Nye Talks – 7 CDs - (aprox. 15 horas em Inglês)	11
Kum Nye Relaxamento - CD Series – 10 CDs - (aprox. 9 horas em Inglês)	12
Kum Nye - Healthy Body and Mind - DVD Series – 4 DVDs - aprox. 4 horas em Inglês	12





## O QUE É O KUM NYE

O Kum Nye é um sistema de cura que usa posturas, movimentos lentos e métodos de respiração para restaurar a totalidade do ser através da consciência corporal. Ele foi apresentado por Tarthang Tulku ao Ocidente na década de 1970 e tem as suas raízes na medicina tibetana e em textos que descrevem como viver de acordo com as leis físicas e universais (vinya).

A prática básica de Kum Nye é ativar o fluxo de sentimentos em todo corpo, restaurando a vitalidade da nossa capacidade sensorial. Ao acumular e expandir a experiência interna, nos conectamos aos grandiosos ritmos universais, explorando a criatividade e a abundante vitalidade.

O Kum Nye funciona!

Convidamos você a aprender o Kum Nye em profundidade, a corporificá-lo e depois a compartilhá-lo com os outros. Estamos dedicados a tornar o Kum Nye disponível globalmente. Você pode desempenhar um papel fundamental nesta atividade saudável, beneficiando a si mesmo e aos outros.

Saiba mais: [www.kumnyeyoga.com](http://www.kumnyeyoga.com)





## O PROGRAMA

---

Os participantes farão um estudo individual dos programas online de Kum Nye níveis 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 10 (10 aulas cada nível) e dos áudios em inglês. Farão a leitura do livro: Kum Nye - Preparação Profunda para o Yoga Tibetano, de Tarthang Tulku Rinpoche, com os comentários detalhados feitos por Arnaud Maitland, idealizador e coordenador internacional deste Programa e Diretor do Departamento Kum Nye do Dharma Publishing. Os estudos serão aprofundados em 10 workshops (sendo 2 intensivos) liderados por Cristina Bustamante, que acontecerão ao longo do programa.

Os futuros professores que completarem este treinamento poderão certamente aplicá-lo em seu trabalho e criar cursos para alunos interessados na prática de Kum Nye. Não é necessário ter experiência prévia.

Este programa está aberto para qualquer pessoa no Brasil via webinar. Ou então, se houver possibilidade e proximidade, venha se juntar a nós no Centro Nyingma do Rio de Janeiro nos dias dos Workshops.

## AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO

Cada participante será avaliado através de uma tarefa. Ele receberá dois temas sobre o Kum Nye para seu estudo individual. Para cada um dos temas o aluno deverá estruturar um programa de cinco aulas. Este estudo será acompanhado pelo Diretor do Departamento Kum Nye do Rio de Janeiro por meio de duas ou mais reuniões presenciais, ou através de Skype ou telefone.





## AUTORIZAÇÃO FORMAL DE ENSINO

A autorização formal de ensino como Professores Credenciados de Kum Nye será concedida após a conclusão do Programa e terá prazo de validade de três anos. Passado esse período, o participante deverá entrar em contato com o Instituto Nyingma do Rio de Janeiro para revalidar seu credenciamento.

O ensino do Kum Nye requer um contínuo treinamento uma vez que que o Kum Nye é um “corpo vivo de conhecimento”. Uma formação contínua se faz necessária através da participação em retiros ou em aulas, para maior aprofundamento dos seus estudos. Os temas das aulas incluem, entre outros, Psicologia Nyingma, emoções, meditação, e como lidar com as autoimagens.

## REQUISITOS NECESSÁRIOS PARA O CREDENCIAMENTO DOS FUTUROS PROFESSORES

- 1 - Participação em pelo menos 10 dos Workshops.
- 2 - O Participante deverá escrever um texto sobre o seu interesse em ser um instrutor de Kum Nye.
- 3 - Entrevista pessoal para avaliar o papel e a realidade de se tornar um professor credenciado de Kum Nye.
- 4 - Avaliação do estudo
- 5 - Após o período de avaliação dos estudos, será feita uma última entrevista para a concretização do credenciamento como Instrutor Autorizado de Kum Nye.
- 6 - Reservamo-nos o direito de não credenciar alunos que não atendam todos os requisitos.



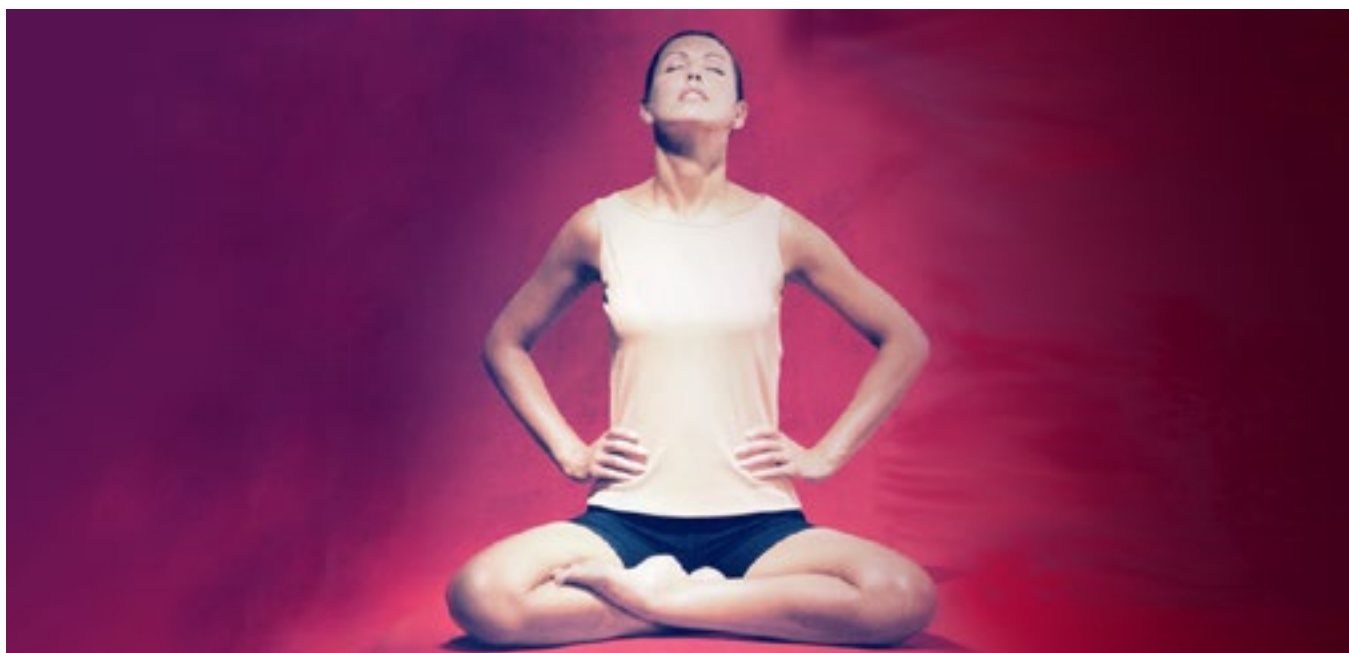


## ORIENTAÇÃO

Antes do início do programa, teremos uma palestra gratuita dedicada a dar esclarecimentos sobre os caminhos de prática dos exercícios de Kum Nye e para confraternização dos participantes.

A palestra será no dia 13/01, sábado, às 16h e será liderada por Cristina Bustamante, coordenadora do programa. Venha até o Centro Nyingma ou assista ao vivo pela nossa página no Facebook: [f CENTRONYINGMA.BUDISMOTIBETANO](https://www.facebook.com/CENTRONYINGMA.BUDISMOTIBETANO)

Ao longo do programa, o participante poderá a qualquer momento tirar dúvidas e pedir orientação pelo e-mail [ekumnyerio@gmail.com](mailto:ekumnyerio@gmail.com)





## CALENDÁRIO

- 2018**
- Palestra **gratuita**: Apresentação do programa - 13 de Janeiro - Sábado
  - WS 1 - 17 de março - Sábado
  - WS 2 - 28 de abril - Sábado
  - WS 3 - 19 de maio - Sábado
  - WS 4 - 16 de junho - Sábado
  - WS 5 - 17 de junho - Domingo
  - WS 6 - 18 de agosto - Sábado
  - WS 7 - 22 de setembro - Sábado
  - WS 8 - 27 de outubro - Sábado
  - WS 9 - 24 de novembro - Sábado
  - WS 10 - 08 de dezembro - Sábado
- 2019**
- WS 11 - 17 de março - Sábado
  - WS 12 - 18 de março - Domingo

## HORÁRIOS

### Workshops:

Sábados - De 14:30 às 19:30

Domingos - De 14:00 às 19:00





## COORDENADORES

---

### COORDENADOR INTERNACIONAL



**Arnaud Maitland**, idealizador e coordenador internacional deste Programa e Diretor do Departamento Kum Nye do Dharma Publishing. Mestre em Filosofia e Psicologia Budista, estuda e trabalha nas organizações de Tarthang Tulku desde 1977, sendo um aluno senior do Rinpoche. Arnaud lidera seminários e retiros internacionais e é atualmente diretor da Dharma Publishing e do Center for Skillful Means.

### COORDENADORA DO PROGRAMA NO CNBT



**Cristina Bustamante** é aluna de Tarthang Tulku desde 1990. Membro fundadora do CNBT e atualmente é membro da diretoria. É responsável pelo Departamento Kum Nye Yoga e pela formação de novos instrutores na área. Ao longo de 16 anos participou como instrutora de Kum Nye e Meditação em diversos estados do Brasil.







## CUSTOS E INSCRIÇÕES

---

### CUSTOS

#### PARA TORNAR-SE UM INSTRUTOR

Contribuição - R\$ 4.200,00

Forma de Pagamento - Doze (12) parcelas mensais e sucessivas de R\$ 300,00

Taxa de Inscrição - R\$ 600,00

Taxa de Credenciamento (após o fim do programa) - R\$ 300,00

#### POR APRECIAR O KUM NYE (SEM TORNAR-SE UM INSTRUTOR)

Contribuição - R\$ 2380,00.

Forma de Pagamento - Doze (12) parcelas mensais e sucessivas de R\$ 200,00

Taxa de Inscrição - R\$ 380,00

### INSCRIÇÕES E MAIORES INFORMAÇÕES

Tel: (21) 2527-9388

Whatsapp: (21) 98887-9388

E-mail: [ekumnyerio@gmail.com](mailto:ekumnyerio@gmail.com)





# MATERIAL DIDÁTICO

## PROGRAMA E-KUM NYE

Cada um dos níveis e-Kum Nye programa é constituído de 10 aulas.

**Nível 1** Relaxamento Externo do Kum Nye

Abrindo-se para os sentimentos e o poder da respiração

**Nível 2** Os centros de energia no corpo - Estimular e transformar energias

**Nível 3** Equilíbrio interior

Integrando o Corpo e a Mente para estabelecer o bem estar

**Nível 4** O “creme” do Kum Nye

Refinar os sentidos, libertar a mente

**Nível 5** A Alegria de Ser

Obtendo o Sumo da Experiência

**Nível 6** O Top Ten do Kum Nye

Uma compilação de 10 Super exercícios

**Nível 7** O Poder da Respiração

**Nível 10** Kum Nye na Vida Diária

## TEXTOS, ÁUDIOS E VÍDEOS

- Resumos - serão enviados após cada um dos 8 Workshops e dos 2 Workshops Intensivos - com texto em português.
- O que é Kum Nye?
- Como praticar Kum Nye
- Como ensinar Kum Nye
- Textos em português - Sentimentos & Emoções / Sentimentos como Mensageiros.





- 31 Áudios (aprox. 30 horas) - Line by Line - leitura de cada frase, com comentários de Arnaud Maitland, em inglês do livro Kum Nye - Preparação Profunda para o Yoga Tibetano - de Tarthang Tulku.
- KN Talks - 7 séries de áudios.
- CDs - 10 séries de áudios.
- Vídeos - 150 exercícios de Kum Nye do Livro.

## **MATERIAIS DE REFERÊNCIA DOS LIVROS DE TARTHANG TULKU RINPOCHE:**

- Capítulo: Expandindo Sentimentos - Livro Gestos de Equilíbrio
- Capítulo: Abrindo-nos para os Sentimentos - Livro A Expansão da Mente
- Capítulo: Corpo, Respiração e Mente - Livro Gestos de Equilíbrio
- Capítulo: Corporificando Kum Nye - Livro Alegria de Ser
- Capítulo: Kum Nye é Vida - Livro Alegria de Ser
- Três Níveis de Relaxamento - Livro Kum Nye - Preparação Profunda para o Yoga Tibetano
- Capítulo: Tabela de Baixa Energia - Livro A Excelência da Realização no Trabalho
- Capítulo: O Poder da Respiração - Livro A Liberdade Oculta da Mente
- Textos - Sentimentos & Emoções e Sentimentos como Mensageiros.
- Texto - Alerta - Kum Nye - Preparação Profunda para o Yoga Tibetano

## **SÉRIE - CD KUM NYE TALKS – 7 CDs - (APROX. 15 HORAS EM INGLÊS)**

- Feeling and Integrating
- Guiding Practice
- The Energy of the Breath
- Stimulating and Transforming Energies
- Kum Nye in Three Books





- Power Kum Nye Introduction
- “Kum” and “Nye” in Kum Nye Dancing

## **KUM NYE RELAXAMENTO - CD SERIES – 10 CDs - (APROX. 9 HORAS EM INGLÊS)**

- Introduction to Kum Nye
- The Art of Developing Balance
- Integrating Body and Mind
- Living Life in Breath
- Developing Wholeness of Energy
- Tools for Transformation
- Healing the Four Energy Centers
- Stimulating and Transforming Energies
- Morning and Evening Practices
- Transmuting Negative Energies

## **KUM NYE - HEALTHY BODY AND MIND - DVD SERIES – 4 DVDs - APROX. 4 HORAS EM INGLÊS**

- The Art of Developing Balance
- Healing the Four Energy Centers
- Stimulating and Transforming Energies
- Developing Wholeness of Energy

