

## **Барышников Денис (Рамчаран Сингх)**

### **Преподаёт:**

Кундалини Йога.

### **Опыт практики йоги и опыт преподавательской деятельности:**

В Кундалини йоге с ноября 2007 года.

Практика преподавания с февраля 2009 года.

### **Образование:**

Московский государственный строительный университет,  
инженер-проектировщик.

### **Образование в йоге:**

Сертификат преподавателя кундалини йоги 1 уровня международной школы AMRITNAM SAROVAR,

в данный момент обучение на 2 уровне школы.

Обучался на семинаре Стюарта Соватски.

### **История знакомства с йогой:**

В жизни каждого человека бывают кризисные ситуации, вот в такое время своей жизни я познакомился с йогой. Это знакомство позволило преодолеть кризис и открыть вокруг и в себе много нового и интересного. Жизнь стала удивительной и наполненной.

### **Для меня йога, что дала йога лично мне:**

Йога помогает лучше познавать себя, развивать свои возможности и преодолевать свои ограничения. Йога дает мне проживание жизни во всей ее красоте и многогранности.

Палитра чувств и ощущений расширяется, жизнь наполняется смыслом, в ней становится больше света, любви и радости. Йога позволяет быть самим собой - человеком счастья.

### **Дополнительные практики:**

Регулярно участвую в семинарах и мастер-классах зарубежных инструкторов: Карта Сингха, Шив Чаран Сингха, Гурудев Сингха, Хари Дживан Сингха, Тарн Таран Сингха и других. Участвую в ежегодном ритрите по Йоге Белой Тантры и фестивале Кундалини йоги. А также, участие в семинарах Стюарта Соватски.

### **Увлечения:**

В свободное от преподавания время: продолжаю работать по специальности инженера-проектировщика, путешествую, хожу на садхану.

Разработка программ персональной практики.

### **О себе:**

Люблю читать, кино, горные лыжи, путешествия и конечно же йогу.

Сат Нам.