

Formación Online intensiva en la técnica de relajación interior profunda: “Yoga Nidra, los principios”

Duración: 30 horas, de las cuales son 20h. online de visionado y realización de práctica que se complementan con 10h. más de trabajos para entregar después de la formación. Podrás realizar la formación a tu propio ritmo y tiempo.

Dirigido ha: profesores de yoga, profesionales del sector de la salud mental y emocional, psicólogos, educadores, terapeutas y todos aquellos interesados en aprender técnicas de desarrollo personal.

Dirige: Jorge Santos –Nataraj-. Profesional certificado por *Europea Yoga Alliance* en Hatha Yoga Clásico (Escuela internacional Sivananda y tradición Vedanta), Yin Yoga, Yoga Terapéutico, Anatomía aplicada al Yoga, Yoga Nidra (**formado en las enseñanzas de la Bihar School de Yoga fundada por Swami Satyananda**), Instructor de Mindfulness y Meditación, Monitor de Pilates Mat y accesorios, Facilitador de cursos en Instituciones Públicas de Empoderamiento de la Mujer a través de técnicas de Relajación (nidra) y Meditación, formado en la prestigiosa escuela y cuna del Quiromasaje Sagrera Ferrándiz y por último pero no menos importante Formación Superior en Naturopatía Integral.

Descripción del curso

En esta formación exploraremos los aspectos teóricos/prácticos que definen la técnica de Yoga Nidra. La formación teórica se complementa con sesiones prácticas de Yoga Nidra. Para la obtención de la titulación la alumna deberá presentar una sesión escrita de Yoga nidra para principiante y otra para avanzados. Luego un audios de una de esta dos sesión. Por parte de la escuela se *enviará todo el material didáctico, sesiones escritas y audios. También tendrán derecho a dos tutorías online personales para resorber dudas o cualquier tipo de cuestión. Grupo de apoyo por tiempo indefinido.*

Titulación

Se hace entrega de un **Certificado de asistencia y aprovechamiento por la Escuela de Yoga Padma Shala y avalado por la EUROPEAN YOGA ALLIANCE** a todas las personas que hayan cursado el total de las 20 horas lectivas más 10 horas de presentación de trabajos.

Precio Oferta: 190€

Forma de pago e inscripción

1. Por transferencia en la cuenta BBVA ES2901824400030201604698 a nombre de Jorge Santos. En el concepto poner nombre y la referencia **Nidraonline**. Envía un mail con tus datos de contacto y comprobante del ingreso a: info@padmashalaescueladeyoga.com para recibir la confirmación de tu reserva.

El precio incluye:

- Grabación de los 4 módulos que se compone la formación.
- Material Didáctico. (pdf con toda la teoría impartida más ocho sesiones escritas de Yogas Nidra).
- Grabación de 5 audios de las sesiones prácticas de Yoga Nidra impartidas en la formación.
- Dos tutorías online en directo personalizadas.
- Certificado de asistencia y aprovechamiento del curso.
- Grupo de apoyo a tiempo indefinido.

PROGRAMA DEL CURSO:

Introducción general a la disciplina de Yoga Nidra:

Qué es "Yoga nidra" y los elementos que definen la práctica.

La estructura de la práctica:

Introducción y relajación preliminares

Resolución o SANKALPA. ¿Qué es? Como utilizarlo y por qué. Cómo desarrollarlo y personificarlo, diferentes tipos de afirmaciones positivas.

Rotación de la conciencia: cómo realizarla, conexiones con la corteza cerebral motora. Relajar la mente mediante la relajación del cuerpo.

La respiración: diferentes técnicas y cómo aplicarlas.

Sensaciones opuestas: básicas y elaboradas para grupos e individuales.

Visualizaciones: simples, uso de símbolos condicionados y universales; cómo elegirlos, efectos sobre la mente.

Chidakasha, el espacio mental y la conciencia testigo.

Finalización: cómo salir gradualmente de yoga nidra.

Yoga nidra y el cerebro: fisiología del cerebro en conexión con Yoga Nidra: la corteza cerebral motora, el homúnculo motor.

Metodología y pedagogía:

Técnicas para transmitir correctamente las instrucciones de Yoga Nidra: adaptación del espacio; soportes para el cuerpo; tiempo, ritmo, pausas, silencios; seguimiento de los alumnos; actitud del instructor.

Preparar la sesión: la postura de Shavasana, el entorno, la ropa. Auto-observación: tensiones musculares, problemas de espalda, ronquidos.

Práctica de Yoga Nidra: los participantes recibirán sesiones de Yoga Nidra encada jornada con diferentes objetivos.

Fichas técnicas y guiones

Se entregarán fichas técnicas con los contenidos más importantes de la formación, así como diferentes ejemplos de guiones para impartir clases de YogaNidra.

Se aconseja adquirir el libro en ESPAÑOL de Swami Satyananda Saraswati: "Yoga Nidra "Ediciones Bihar School of Yoga a tu disposición en <https://padmashalaescueladeyoga.com/tienda/>

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

Persona de referencia para reserva de plaza o cualquier otra necesidad pueda surgir:

Jorge Santos; info@padmashalaescueladeyoga.com tel. 677 345 679

Cronología del curso para online:

Primer Módulo:

Grabación módulo 1
Sesión Práctica Nidra 1

Segundo Módulo:

Grabación módulo 2
Sesión Práctica Nidra 2
Sesión Práctica Yoga Nidra siesta.

Tercer Módulo:

Grabación módulo 3
Sesión Práctica Yoga Nidra 3

Cuarto Módulo:

Grabación módulo 4
Sesión Práctica Nidra 4.



Padma Shala
ESCUELA TRADICIONAL DE YOGA

