Formación presencial intensiva en la técnica de relajación profunda: "Yoga Nidra Tradicional"

Duración: 30 horas en total, de las cuales son 20h. presenciales más 10h. de trabajos para entregar después de la formación. Podrás realizar estos trabajos a tu propio ritmo y tiempo.

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

Dirige: Jorge Santos –Nataraj-. Profesional certificado por *Europea Yoga Alliance (RYT500)* 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. 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: **pago reducido 205€ antes del 1 de noviembre. Después de esta fecha 245€**

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 **Nidrapresencial**. 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:

- Material Didáctico. (dosier completo con toda la teoría impartida más 10 sesiones escritas de Yoga Nidra Tradicional).
- Grabación de 4 audios de las sesiones prácticas de Yoga Nidra impartidas en la formación más una sesión de Yoga Nidra Nap (sesión reducida)
- Certificado de asistencia y aprovechamiento del curso.
- Grupo de apoyo y contacto con el formador por 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 consciencia 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 en cada 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

Horario orientativo del curso:

- Viernes 17 de Noviembre:

✓ 16:00 hs – Sesión Práctica Nidra 1.
✓ 17:00 hs –Teoría.
✓ 19:45 hs – Breve pausa de 20 minutos.
✓ 21:00 hs – Fin.

- Sábado 18 de Noviembre:

✓ 09:00 hs – Teoría.
✓ 10:30 hs – Desayuno.
✓ 11:15 hs – Teoría.
✓ 12:15 hs - Práctica Nidra 2.
✓ 13:15 hs – Teoría.
✓ 14:00 hs – Pausa para almuerzo y descanso.
✓ 15:30 hs – Teoría.
✓ 17:30 hs – Descanso de 30 minutos.
✓ 18:00 hs – Práctica Nidra 3.
✓ 19:15 hs – Teoría.
✓ 20:30 hs – Fin.

- Domingo 19 de Noviembre:

✓ 09:30 hs –Sesión Práctica Nidra 4.
✓ 11:00 hs – Pausa para desayunar.
✓ 11:45 hs – Teoría.
✓ 14:00 hs – Preguntas y comentarios.
✓ 14:30 hs – Fin.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN;

*Puedes cancelar tu inscripción al curso sin gastos **solo** si cancelas 15 antes del comienzo del mismo. Tendrás que hacerlo por escrito, sin necesidad de justificación, solo comunicar que no vas a realizar el curso. Transcurrido este tiempo, no habrá derecho a devolución.*