



## 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 realización 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 mental y emocional, psicólogos, educadores, terapeutas y todos aquellos interesados en aprender técnicas de relajación profunda y 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 (Yoga 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 audio de una de esta dos sesiones. Por parte de la escuela *se enviará todo el material didáctico (manual de 295 pág.), sesiones de yoga nidra escritas (35) y audios de sesiones de yoga nidra. Tendrás un grupo de apoyo por tiempo indefinido.*

### Titulación

Se hace entrega de un **Certificado de asistencia y aprovechamiento por la Escuela de Yoga PadmaShala 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: 295€.**

**Pago reducido de 250€ para alumn@s del centro Equilibriohm o por pago antes del 16 de enero.**

### Forma de pago e inscripción

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



### El precio incluye:

- Material Didáctico (dossier completo de 295 páginas con toda la teoría impartida que incluye 35 sesiones escritas de Yoga Nidra Tradicional ordenadas cronológicamente y con una lógica para que tengas material suficiente para impartir tus clases durante todo un año y tus alumn@s tengan un avance y desarrollo en yoga nidra adecuado).
- Grabación de 4 audios de las sesiones prácticas de Yoga Nidra impartidas en la formación más una sesión de Yoga Nidra Nap (sesión reducida)
- Titulación como profesor/a de Toga Nidra Tradicional
- 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 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 alumn@s, 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 (35) para impartir clases de Yoga Nidra.

- 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;

Centro Equilibriohm: Calle Eslovaquia 2.1 Cp. 11011, Cádiz

Contacto para información o cualquier otra necesidad pueda surgir;

**622 052 438 Victoria**

Persona de referencia para reserva plaza e información más técnica **Jorge Santos;**  
[info@padmashalaescueladeyoga.com](mailto:info@padmashalaescueladeyoga.com) tel. **677 345 679**

## Horario orientativo del curso:

- Viernes 31 de enero:
  - ✓ 16:30 hs – Presentación.
  - ✓ 17:30 hs – Sesión Práctica Nidra 1.
  - ✓ 18:30 hs.- Teoría.
  - ✓ 19:45 hs – Breve pausa de 20 minutos.
  - ✓ 21:00 hs – Fin.
- Sábado 1 de febrero:
  - ✓ 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.
  - ✓ 20:45 hs – Fin.
- Domingo 2 de febrero:
  - ✓ 09:30 hs –Sesión Práctica Nidra 4.
  - ✓ 11:00 hs – Pausa para desayunar.
  - ✓ 11:45 hs – Teoría.
  - ✓ 14:00 hs – Preguntas y comentarios.
  - ✓ 14:45 hs – Fin.



**POLÍTICA DE CANCELACIÓN;**

Puedes cancelar tu inscripción al curso sin gastos **solo** si cancelas 15 días 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.



Padma Shala

— ESCUELA TRADICIONAL DE YOGA —

EQUILIBRIOM

VICTORIA MONTIEL