*Formación Avalada por la European Yoga Alliance y Proveedor de Yoga Alliance de Formación Continuada YACEP (**Yoga Alliance Continuing Education Provider**).*

Padma Shala
ESCUELA TRADICIONAL DE YOGA

FORMACIÓN EN MADRID
23, 24 Y 25 DE OCTUBRE

FORMACIÓN PRESENCIAL INTENSIVA EN LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROFUNDA

"YOGA NIDRA TRADICIONAL"

Documento Informativo

Shama Yoga

INFO@PADMASHALAESCUELADEYOGA.COM
WWW.PADMASHALAESCUELADEYOGA.COM

Índice

EL SUEÑO YÓGICO 03

DESCRIPCIÓN DE LA FORMACIÓN 03

TITULACIÓN 04

PRECIO Y FORMA DE PAGO E INSCRIPCIÓN 04

PROGRAMA DE LA FORMACIÓN 05

ASPECTOS IMPORTANTES 06

HORARIO Y ORGANIZACIÓN 07



El sueño yóguico

El Yoga Nidra constituye una práctica tradicional que tiene su **origen en el yoga tántrico**, más concretamente, en una **técnica de meditación y relajación** que se denominada Nyasa. Es una técnica ancestral de meditación de la India. La persona que la practica descansa mientras una narración la lleva a un **estado de relajación profunda**. Este tipo de Yoga es totalmente mental y se dice que produce la verdadera relajación porque sus **beneficios inciden en nuestro cuerpo, mente y emociones** relajándolas de tal modo que te desconecta de ellas y solo queda el verdadero YO. Favorece el descanso profundo, la toma de conciencia de la respiración calman el sistema nervioso, lo que **reduce el estrés y mejora la salud**.



DURACIÓN: 30 horas en total, de las cuales 20h son presenciales, más 10h de realización del trabajo fin de curso (se entrega después de la formación, a tu propio ritmo y tiempo.)

DIRIGIDO A: profesores/as de yoga, profesionales del sector de la salud mental y emocional, psicólogos, educadores/as, terapeutas y tod@s aquell@s interesad@s en aprender técnicas de desarrollo personal.



FORMACIÓN DIGIDIDA POR:
JORGE SANTOS -NATARAJ

Jorge es Yoga Acharya, un profesional certificado por Yoga Alliance (RYT500) y (YACEP) en Hatha Yoga Clásico (Escuela internacional Sivananda y tradición Vedanta), Con certificación de profesionalidad de la Junta de Andalucía, Hatha Yoga Dinámico, 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, facilitador de cursos en Instituciones Públicas sobre Empoderamiento de la Mujer a través de técnicas de Relajación (nidra), gestión emocional 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 de la formación

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 el alumn@ deberá **presentar una sesión escrita de Yoga Nidra** para principiante y otra para avanzados. Luego un **audio de una de estas dos sesiones**. Por parte de la escuela se enviará todo el **material didáctico, sesiones escritas y audios,** y mantendrá un **grupo de apoyo** y **contacto con la Escuela Padma Shala** por tiempo indefinido.

Titulación



Se hace entrega de un **Certificado de asistencia y aprovechamiento y titulación como profesor/a de Yoga Nidra Tradicional** 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, una vez estos sean aprobados por la Escuela. *Padma Shala es un Proveedor Oficial de Formación Continuada de la Yoga Alliance. YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider).*



Precio: 345€

Precio reducido por pago antes del 8 de octubre 295€

Más abajo tienes todo lo que incluye el precio de la formación.

FORMA DE PAGO E INSCRIPCIÓN

Por **transferencia en la cuenta BBVA ES2901824400030201604698** a nombre de Jorge Santos.

En el concepto poner:
[Nombre completo + Nidra Madrid Shama]

INSCRÍBETE AQUÍ

Envía un email con tus datos de contacto y **comprobante del ingreso** a: info@padmashalaescueladeyoga.com para recibir la confirmación de tu reserva.

¿QUÉ INCLUYE EL PRECIO?

- **Material Didáctico** (dosier completo de 295 páginas con toda la teoría impartida que incluye 35 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)
- **Titulación como profesor/a de Yoga Nidra Tradicional**
- **Grupo de apoyo y contacto con el formador** por tiempo indefinido.

PROGRAMA DE LA FORMACIÓN:

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...*

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 y el homúnculo motor.

ASPECTOS IMPORTANTES:



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

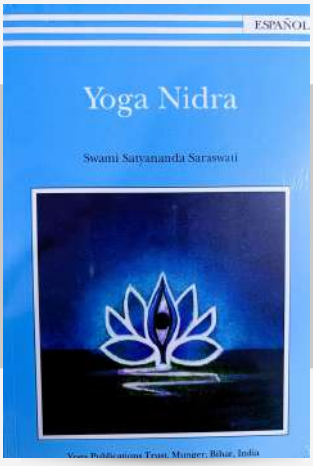
Los participantes **recibirán sesiones de Yoga Nidra en cada jornada** con diferentes objetivos.

Esto es lo que verdaderamente diferencia nuestra formación de las demás, la **enseñanza teórico-práctica**. Que los alumn@s reciban sesiones de Yoga Nidra, nos permite poder analizarlas durante la formación y resolver las posibles dudas.

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 Yoga Nidra.

Se entrega **todo un año de contenidos listos para usar** y realizar sesiones de Yoga Nidra. Estas, van desde niveles básicos a más avanzados, para personas experimentadas en la técnica.



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/

COMPRAR LIBRO

HORARIO Y ORGANIZACIÓN

LUGAR DONDE SE REALIZA LA FORMACIÓN

Shama Yoga
C/ Valdesangil N°69 CP: 28039 Madrid. Metro Antonio Machado

Persona de referencia para **reserva de plaza o resolución de dudas** que puedan surgir:

JORGE SANTOS
info@padmashalaescueladeyoga.com
677 345 679

INSCRÍBETE AQUÍ

HORARIO ORIENTATIVO DE LA FORMACIÓN

VIERNES 23 DE OCTUBRE:

- 16:00 hs – Presentación.
- 17:00 hs – Sesión Práctica Nidra 1.
- 18:00 hs.- Teoría.
- 19:45 hs – Breve pausa de 20 minutos.
- 21:00 hs – Fin.

SÁBADO 24 DE OCTUBRE:

- 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 25 DE OCTUBRE:

- 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.

*Formación Avalada por la European Yoga Alliance y como Formación Continuada YACEP (**Yoga Alliance Continuing Education Provider**).*

FORMACIÓN PRESENCIAL INTENSIVA EN LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROFUNDA

"YOGA NIDRA TRADICIONAL"

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.

Shama Yoga

Padma Shala
ESCUELA TRADICIONAL DE YOGA

¡ESPERAMOS VERTE PRONTO!

INSCRÍBETE AQUÍ

INFO@PADMASHALAESCUELADEYOGA.COM
WWW.PADMASHALAESCUELADEYOGA.COM