

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

**Fecha:** 13, 14 y 15 de Septiembre 2019

**Duración:** 15 horas presenciales de viernes tarde a domingo al mediodía

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

**Lugar:** Centro de Yoga “La Nueva Charabasca”, Plaza de la Compañía, 3 – 14002 Córbo

**Precio:** 170€ (21% de IVA incluido)

**Dirige:** Anna De Toni, Directora de YogapremStudio de Barcelona, Formadora de Profesores de Vinyas Yoga, Yin Yoga y Yoga Nidra ([www.yogaprem.eu](http://www.yogaprem.eu)), certificada E-RYT200 y RYT500 por YogaAlliance

## Descripción del curso

Esta formación se desarrolla en un fin de semana durante el cual exploraremos los aspectos teóricos que definen la técnica de Yoga Nidra. La formación teórica se complementa con sesiones de Yoga Nidra en cada encuentro. Durante la formación no se podrán grabar las clases teóricas.

## Titulación

Se hace entrega del **Certificado de Finalización de Curso** a todas las personas que hayan cursado el total de las 15 horas lectivas. Para los profesores de Yoga certificados **YogaAlliance**, esta formación computa como **Formación Continuada** en el marco de las horas obligatorias de formación anual previstas por YogaAlliance

## Forma de pago e inscripción

Las inscripciones **cierran** el día 10 de septiembre. Transcurrida esta fecha, llamar antes para conocer la disponibilidad de plazas. El importe del curso se abona:

- 1) con un pago único en efectivo en la escuela hasta el día 10 de septiembre incluido.
- 2) por transferencia en la cuenta BBBVA:ES49 0182 8102 67 0201603021, a nombre de Anna De Toni. Pon tu nombre y la referencia **Nidra19**. Envía un mail con tus datos de contacto a: [info@yogaprem.eu](mailto:info@yogaprem.eu) para recibir la confirmación de tu reserva.
- 3) directamente en la página web con tarjeta de crédito o paypal en este link: <https://www.yogaprem.eu/producto/formacion-de-yoga-nidra/>

## El precio incluye:

- Material Didáctico
- Grabación de sesiones de Yoga Nidra
- Certificado del curso

## 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:** adecuación 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. Soluciones.

**Práctica de Yoga Nidra:** los participantes recibirán sesiones de Yoga Nidra en cada taller, con diferentes objetivos: práctica corta (20') y estándar (35').

### **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 aconseja comprar el libro de Swami Satyananda Saraswati: "Yoga Nidra" Ediciones Bihar School of Yoga ([www.sypublications.com](http://www.sypublications.com))

## ORGANIZACIÓN DEL CURSO

Persona de referencia para reserva de plaza y búsqueda de alojamiento en Córdoba o cualquier otra necesidad pueda surgir:

**Jorge Santos: [jorsan934@gmail.com](mailto:jorsan934@gmail.com) - tel. 677 345 679**

## Horario orientativo y fechas:

### **Viernes 14 de septiembre:**

18:00 hs – Sesión Práctica  
18:30 hs – Breve pausa de 15 minutos  
18:45 hs – Teoría  
20:00 hs – Fin

### **Sábado 15 de septiembre:**

09:00 hs – Sesión Práctica  
10:00 hs – Breve pausa de 15 minutos  
10:15 hs – Teoría  
13:00 hs – Pausa para almuerzo y descanso

15:00 hs – Teoría/practicum  
16:30 hs – Descanso de 30 minutos  
17:00 hs – Teoría/practicum  
18:30 hs – Sesión práctica  
19:30 hs - Fin

### **Domingo 26 de mayo:**

09:30 hs – Sesión Práctica  
10:00 hs – Breve pausa de 30 minutos  
10:30 hs – Practicum: crear una sesión completa  
12:00 hs – Puesta en común del trabajo realizado  
14:30 hs – Fin