

Programa Formación intensiva de Instructores de Yoga Nidra

“Yoga Nidra, los principios”

Fecha: 3 y 4 de Octubre de 2020

Duración: 15 horas presenciales

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

Lugar: YogapremStudio, Viladomat 86, entr. 6 – Barcelona

Precio: 173€ (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), certificada E-RYT500 por YogaAlliance, organismo internacional

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 que se grabarán y entregarán a los asistentes. 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 y como horas de formación reconocidas por el proceso de Acreditación para obtener el ROPEC en la comunidad catalana y para el certificado de Profesionalidad en Yoga en toda España.

Forma de pago e inscripción

El importe del curso se abona:

1) con un pago único directamente en la página web (paypal, tarjeta o transferencia) o personándote en la escuela.

2) si prefieres otro tipo de pago, contacta: info@yogaprem.eu.

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 las sesiones de Yoga Nidra que se trabajan en clase.

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)

Organización del Curso

Si necesitas alojamiento en Barcelona o cualquier otra necesidad que pueda surgir:

Anna: info@yogaprem.eu - tel. 607 458 463



Horario orientativo *(con breves descansos)*

Sábado

09:00 hs – Sesión Práctica

10:00 hs – Teoría

13:30 hs – Pausa para almuerzo y descanso

15:00 hs – Teoría/practicum

18:30 hs – Sesión práctica

19:30 hs – Fin del programa

Domingo

09:00 hs – Sesión Práctica

10:00 hs – Practicum: crear una sesión completa

11:00 hs – Puesta en común del trabajo realizado y feedbacks

12:30 hs – Sesión Práctica

13:30 hs – Fin del programa

