



Curso de Formación de Instructores/as de
YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA
(NIVEL BÁSICO)

en el Centro de TERAPIAS DARSHAN, **salud integral**

noviembre 2011



**CURSOS DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES/AS
DE YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA BÁSICA**

Formación mensual de Febrero a Junio de 2012

Para las personas que les interese **profundizar en los múltiples aspectos del YOGA NIDRA y de la VISUALIZACIÓN CREATIVA** ofrecemos los **Cursos de Formación**, que se realizan de **FEBRERO A JUNIO DE 2012**, **un sábado al mes, por la mañana**.

Estos cursos serán **PRÁCTICOS, AMENOS Y DIDÁCTICOS**, para que los/as participantes aprendan **“casi sin darse cuenta”** y sean capaces, al finalizar el curso, de **practicar YOGA NIDRA consigo mismos/as y también puedan impartirlo a otras personas**.

Estos **cursos abarcan** entre otros temas:

- introducción **histórica** al **YOGA NIDRA** y definición,
- **referencia y reconocimiento** al creador del **YN**: **Swami Satyananda Saraswati**,
- **ventajas** del **YN** en comparación con otras técnicas de **“relajación” / “meditación”**,
- **ubicación** del **YN** dentro del **mapa general del yoga** y del los **Yoga Sutras**
- **fases** de la práctica de **YN**,
- **DISEÑO ÓPTIMO DE AFIRMACIONES PERSONALES (SANKALPA)**
- **VOZ Y LENGUAJE ADECUADOS PARA ENTRAR EN “ESTADO DE YOGA NIDRA”**,
- **posturas (asanas)** y **pranayamas (“respiración”)** para preparar la práctica,
- relación del **YN** con la **MEDITACIÓN**,
- introducción **A LA VISUALIZACIÓN CREATIVA** (nivel básico),
- **DISEÑO PRÁCTICO Y COHERENTE DE SESIONES DE YOGA NIDRA CON DIVERSAS UTILIDADES Y DURACIONES.**
- **PRÁCTICAS DOS A DOS ENTRE LAS/OS PARTICIPANTES**

En resumen, los **temas esenciales para profundizar en el YOGA NIDRA** y, en su caso, **para poder impartir sesiones de YOGA NIDRA**.



Curso de Formacion de Instructores/as de YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA (NIVEL BÁSICO)

en el Centro de TERAPIAS DARSHAN, **salud integral**

noviembre 2011

Los cursos están dirigidos a:

- * **practicantes** en general que quieran aprender **YOGA NIDRA** para su **uso personal**: relajación, **visualización**, creatividad, ayuda en la meditación, autoconocimiento, control del estrés, etc...
- * practicantes O PROFESIONALES (terapeutas, maestros, etc.) que quieran **formarse como Instructores/as de YOGA NIDRA**
- * profesores de otros estilos de **yoga o técnicas corporales** que quieran aprender una de las **TÉCNICAS MÁS COMPLETAS DE INTERIORIZACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN.**



Estructura del Curso:

5 intensivos mensuales de sábado mañana.

Fechas (salvo causas de fuerza mayor):

25 de Febrero 2012

24 de Marzo

28 de Abril

2 de Junio (este intensivo correspondería al mes de Mayo, pero por cuestiones prácticas se ha programado a inicio de Junio)

30 de Junio

Horarios:

Sábados 11.00 – 15.00

Hemos escogido un horario **relativamente tarde** por que es importante que los/as **PARTICIPANTES ASISTAN AL CURSO BIEN DESCANSADOS/AS** y habiendo dormido las horas necesarias: Aunque no es imprescindible, se prefiere que el **YOGA NIDRA** se **practique relajado/a y, al mismo tiempo, despierto/a.**

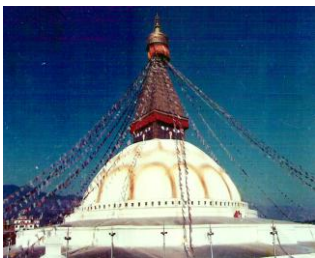
Condiciones de inscripción:

- * realizar una **entrevista previa**,
- * el Centro se reserva el derecho de admisión,
- * NO SE PODRÁN GRABAR LOS YOGA NIDRAS DEL CURSO.

Sólo hay **20 plazas por curso.**

Se **reserva plaza por orden de inscripción y abono del 50%** del precio del curso. Precios: consultar por mail (terapia.barcelona@gmail.com) o por teléfono: 620 638 662.

(El restante **50%** se abona durante el mes de **Enero de 2012**).





Curso de Formación de Instructores/as de YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA (NIVEL BÁSICO)

en el Centro de TERAPIAS DARSHAN, **salud integral**

noviembre 2011



Evaluación y concesión de Certificados de INSTRUCTOR/A DE YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA BÁSICA:

A los/as que asistan a los **5 cursos intensivos** se les otorgará **Certificado de Asistencia**.

Además, para los que **quieran el Certificado como Instructores/as de YOGA NIDRA (nivel básico) (Título privado)**, podrán optar por preparar y realizar una **prueba práctica** y resolver un **cuestionario** sobre el temario del Curso. Esta prueba práctica se realizará el sábado **21 de Julio de 2012**. (Para los que no puedan participar se realizarán más pruebas más adelante, si hay demanda).



Dirección de los cursos:

Jyotirananda, Ingeniero superior, practicante de **Hatha Yoga** desde hace más de 35 años y de **YOGA NIDRA** desde hace 14 años. Profesor por la **Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda**, discípulo de **Swami Satyananda**, certificado en la India por la **Bihar School of Yoga** de un curso de 4 meses a tiempo completo con práctica diaria de **hatha yoga, raja yoga, karma yoga, bakhti yoga** y **YOGA NIDRA**. Curso de **hatha yoga** y **YOGA NIDRA** en Nepal con **Alakh Shakti**, en la línea **Satyananda**. Practitioner en Programación Neurolingüística por el **Institut Gestalt de Barcelona**. Formado en **Pilates "mat"** desde el año 2007. Practicante de varios estilos de yoga en Barcelona, Vigo, Finlandia, India y Nepal. Fundador de los **Centros de terapias DARSHAN, S.L.**, especializado en **fisioterapia, posturología, acupuntura, yoga-Pilates, Pilates, MEDITACIÓN** y **YOGA NIDRA**, en Barcelona.



Para información general pueden consultar:

<http://www.yogabarcelona.net>, también pueden informarse por teléfono en el **620 638 662**.

La página **web específica** de los Cursos de Profundización / Intensivos de Formación de **Yoga-Pilates** y **YOGA NIDRA** es: <http://www.yogapilatesbarcelona.com>.

(NOTA: Actualmente (noviembre de 2011) en estas páginas webs aún **NO** está actualizada la información contenida en ESTE DOCUMENTO).

