

YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

Curso para USO PERSONAL y para FORMACIÓN INSTRUCTORAS/ES DE YOGA NIDRA

OCTUBRE
2016



FORMACIÓN DE YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

En 6 meses, de OCTUBRE'16 A MARZO'17 (6 intensivos, un sábado al mes, por la mañana, de 11 a 15 horas)

El **YOGA NIDRA** es una de las técnicas de Relajación más fáciles y EFECTIVAS.

Uno de sus objetivos es la **Liberación completa** de los diversos niveles de la persona: FÍSICO, EMOCIONAL, ENERGÉTICO, ANÍMICO, INTELECTUAL, INTUITIVO Y ESPIRITUAL.

ES MUCHO MÁS QUE RELAJACIÓN: es una **Meditación Guiada** y es una práctica de **Atención Plena (Mindfulness)** que puede generar profundos estados de Relajación. También puede **practicarse como Meditación** y como **preparación para otras técnicas de Meditación**.

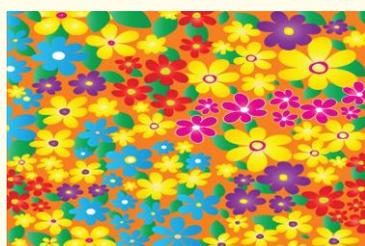
Permite **acceder de una forma relativamente fácil al “Estado Alfa”**, en el que conectamos con nuestro “Mundo interior” y nuestro Subconsciente y **accedemos a nuestra CREATIVIDAD Y A NUESTRA INTUICIÓN**.

Se puede combinar con **VISUALIZACIÓN CREATIVA** y con diseño e instalación de **AFIRMACIONES PERSONALES (Samkalpa)** (Objetivos Personales).

YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

Curso para USO PERSONAL y para FORMACIÓN INSTRUCTORAS/ES DE YOGA NIDRA

OCTUBRE
2016



Algunos de los temas que se tratan y experimentan en el Curso:

- Introducción **histórica Y EXPERIENCIAL** al **YOGA NIDRA**.
- Relación del **YOGA NIDRA** con las prácticas de **INTERIORIZACIÓN Y MEDITACIÓN (PRATYAHARA, DHARANA, DHYANA Y SAMADHI)**
- **VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL SISTEMA DARSHAN.**
- El **YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN** como práctica eficaz de **MINDFULNESS** o Atención Plena.
- Introducción al LENGUAJE INDIRECTO de **COMUNICACIÓN CON EL SUBCONCIENTE** (Autoconocimiento + Instalación de Afirmaciones/ Visualizaciones Creativas).
- ¿PORQUÉ EL **YOGA NIDRA** ES UNA DE LAS TÉCNICAS DE **RELAJACIÓN** MÁS PROFUNDAS, COMPLETAS Y EFICACES?,
- Ajuste óptimo de la Postura de Relajación. Propuesta de posturas sentadas, cuidadosas con la espalda y las rodillas. (**Evitamos posturas PERJUDICIALES tipo "loto" y parecidas**).
- DISEÑO ÓPTIMO DE **AFIRMACIONES PERSONALES (Samkalpa) (OBJETIVOS PERSONALES)**.
- Introducción a la práctica de la **VISUALIZACIÓN CREATIVA**.
- Prácticas voluntarias 2 a 2 o en grupo.

También puedes consultar [NUESTRO ARTICULO SOBRE YOGA NIDRA](#) EN:

<http://www.yogabarcelona.net/wp-content/uploads/2015/10/YOGA-NIDRA-TECNICAS-DE-RELAJACION-Y-CONTROL-DEL-ESTRES-BARCELONA.pdf>

YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

Curso para USO PERSONAL y para FORMACIÓN INSTRUCTORAS/ES DE YOGA NIDRA

OCTUBRE
2016



Los cursos están dirigidos a:

* **Practicantes** en general (con o sin experiencia) que quieran aprender **YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN** para su **uso personal**: **Relajación, Visualización, Creatividad, Meditación, Mindfulness (Atención plena, Apertura)**, Autoconocimiento, **Control del Estrés**, Reprogramación Personal, etc...

* **Practicantes O PROFESIONALES** (terapeutas, maestros, etc.) que quieran formarse como **INSTRUCTORES/AS DE YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN (Transterapia Complementaria)**.

* **PROFESORES DE TÉCNICAS PSICO-CORPORALES/ MEDITATIVAS** que quieran aprender una de las **TÉCNICAS MÁS COMPLETAS DE INTERIORIZACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN**.

* **PRACTICANTES DE MEDITACIÓN** que quieran mejorar su **propia práctica** y también que quieran practicar **YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN** como **técnica muy eficaz de Meditación y de "Mindfulness" (Atención plena)**.



Estructura:

6 intensivos mensuales de sábado mañana.

Total 24 horas presenciales + 16 horas no presenciales (práctica personal y preparación de pruebas) =

40 horas de Formación.



Fechas (salvo causas de fuerza mayor):

29 de OCTUBRE 2016

19 de NOVIEMBRE 2016

17 de DICIEMBRE 2016

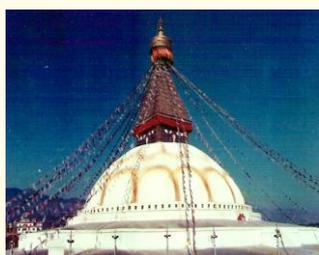
21 de ENERO 2017

11 de FEBRERO 2017

11 de MARZO 2017

1 de ABRIL (prueba final voluntaria sábado 1 de Abril)

Horarios: Sábados de 11:00 a 15:00 hr.



YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

Curso para USO PERSONAL y para FORMACIÓN INSTRUCTORAS/ES DE YOGA NIDRA

OCTUBRE
2016



Condiciones de inscripción:

- * Haber realizado estudios completos de Bachillerato o de Formación Profesional de 2º grado o equivalentes.
- * Realizar una entrevista previa, personal o por mail Y RELLENAR UN CUESTIONARIO.
- * El Centro se reserva el Derecho de Admisión.

SÓLO HAY 14 PLAZAS POR CURSO.

Se reserva plaza por Orden de Inscripción y Admisión.



INVERSIÓN EN EL CURSO:

General = 440 €

OFERTA PARA LAS/OS PRIMERAS/OS QUE SE APUNTEN:

6 PRIMERAS PLAZAS QUE SE APUNTEN = 380 €
(200 € al apuntarse y 180 € antes del 25 de NOVIEMBRE)

4 PLAZAS SIGUIENTES = 400 €
(200 € al apuntarse y 200 € antes del 25 de NOVIEMBRE)

4 PLAZAS ÚLTIMAS = 440 € (precio general)
(200 € al apuntarse y 240 € antes del 25 de NOVIEMBRE)



OFERTA SÓLO PARA ALUMNOS/AS +EX-ALUMNOS/AS

6 PRIMERAS PLAZAS QUE SE APUNTEN = 360 €
(200 € al apuntarse y 160 € antes del 25 de NOVIEMBRE)



No se devuelve ningún importe BAJO NINGÚN CONCEPTO (ni por fuerza mayor), pasado el día 15 DE OCTUBRE. Únicamente se devuelven los importes abonados si se cancela el grupo/el Curso por parte del Centro.

Evaluación y concesión de Certificados de

INSTRUCTOR/A DE YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA, NIVEL BÁSICO (NIVEL 1)

YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

Curso para USO PERSONAL y para FORMACIÓN INSTRUCTORAS/ES DE YOGA NIDRA

OCTUBRE
2016



A los/as que asistan a los **6 cursos intensivos** se les otorgará **Certificado de Asistencia** (se puede perder un máximo de 1 intensivo, para obtener el Certificado).

Además, para los que **quieran el TÍTULO CERTIFICADO COMO INSTRUCTORES/AS DE YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN (Nivel Básico)**

(Título Privado de Transterapia Complementaria), podrán optar por preparar y realizar una **prueba práctica basada en la información y práctica del Curso**. En este caso también se admite faltar a 1 intensivo, como máximo.

Dirección de los Cursos:

Jyotirananda, Ingeniero superior, practicante de **PRÁCTICAS PSICOFÍSICAS Y MEDITATIVAS** desde hace más de 40 años y de **YOGA NIDRA y MEDITACIÓN YOGA** desde hace 20 años.

CoCreador, junto con M. Vidyanandi, de los Sistemas:

YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN, evolución OCCIDENTAL Y PRAGMÁTICA DEL **YOGA NIDRA**, combinado con técnicas de P.N.L. (Programación Neuro-Lingüística) para conseguir mejores resultados.

YOGA PILATES SISTEMA DARSHAN, combinación coherente Y ÓPTIMA de varias técnicas psicofísicas y meditativas. Técnica occidental (Transterapia Complementaria) con todos los beneficios comprobables.

Profesor por la **Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda**, antiguo discípulo de **Swami Satyananda**. **Certificado en Yoga en la India** por la Bihar School of Yoga con práctica de **hatha yoga, raja yoga, karma yoga, bakhti yoga, YOGA NIDRA y MEDITACIÓN YOGA**.

Curso de 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" (Pilates suelo)** desde el año 2007. Practicante de **varios sistemas psicofísicos/meditativos** en Barcelona, Vigo, Finlandia, India y Nepal, **desde 1976**.



YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

Curso para USO PERSONAL y para FORMACIÓN INSTRUCTORAS/ES DE YOGA NIDRA

OCTUBRE
2016



Cofundador, junto con M. Vidyanandi, de los **CENTROS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DARSHAN, S.L.**, especializado en **Fisioterapia, Osteopatía, Posturología, Acupuntura Anatómica, Yoga-Pilates-Barra SISTEMA DARSHAN, Pilates-Barra y Pilates máquinas (Pilates reformer), "Pilates clinic", MEDITACIÓN YOGA SISTEMA DARSHAN, MINDFULNESS y YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN y aplicación de la PNL**, en Barcelona (Gracia/Sant Gervasi).

MÁS INFORMACIÓN SOBRE TODOS LOS CURSOS, SESIONES INDIVIDUALES Y SESIONES DE GRUPO REDUCIDO:



WEB: <http://www.yogapilatesbarcelona.com>

FACEBOOK: <http://www.facebook.com/yogapilatesbarcelona>

También pueden informarse por teléfono en el **T. 620 638 662**.

Sólo atendemos visitas concertadas PREVIAMENTE por teléfono.

(No atendemos visitas informativas).

También puedes consultar nuestro **ARTICULO SOBRE YOGA NIDRA:** <http://www.yogabarcelona.net/wp-content/uploads/2015/10/YOGA-NIDRA-TECNICAS-DE-RELAJACION-Y-CONTROL-DEL-ESTRES-BARCELONA.pdf>

© 2004-2016. Los contenidos e imágenes de este documento son propiedad de YOGA DARSHAN, S.L. (**CENTROS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DARSHAN**, Fisioterapia, Osteopatía, Posturología, Reeducación Postural, Acupuntura Anatómica, Entrenamiento Personal con Fisioterapeutas Colegiados, YOGA PILATES SISTEMA DARSHAN (**Transterapia Complementaria**), Pilates, "Pilates Clinic", Yoga **Anatómico**, MEDITACIÓN SISTEMA DARSHAN (y "Mindfulness"), YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN (meditación) y Formación Privada de Profesores e Instructores en Terapias Complementarias/Prácticas Meditativas, en Barcelona). Gracia/Sant Gervasi, Barcelona. No se permite la reproducción parcial o total de este documento por ningún medio, salvo las excepciones legales.

Nota importante: los grupos son **reducidos y cerrados**. Es posible que se llenen y ya estén cerrados. En este caso, lógicamente, **no admitimos ni pruebas ni inscripciones**. En todo caso el Centro DARSHAN, como **Centro de Terapias Complementarias privado**, **se RESERVA EL DERECHO DE ADMISIÓN, en función de si los grupos ya están cerrados y de los Cuestionarios de Admisión.**

Nota importante: **NO** admitimos "casos terapéuticos" en ninguna sesión de grupo o Curso de Formación. Los "casos terapéuticos" debe tratarlos individualmente el médico, fisioterapeuta o psicólogo correspondiente. La información contenida en este documento es simplemente a título informativo sobre las **Terapias Complementarias y Cursos**.

No nos responsabilizamos de ninguna forma del uso que pueda hacerse del contenido de este documento.

Los autores de la web, de este documento y de los Cursos **NO ofrecen asesoramiento** médico ni psicológico ni recomiendan ninguna práctica como tratamiento de problemas de salud sin el consejo profesional de un médico o psicólogo, ya sea directa o indirectamente. La intención de este documento, de esta página web y de nuestros Cursos es ofrecer información general para ayudar, en lo posible, en la búsqueda del bienestar emocional y espiritual. En el caso de que los lectores o asistentes a los Cursos/sesiones de grupo apliquen informaciones o prácticas de este documento, de las sesiones de grupo o de los Cursos, ni los autores ni el **Centro de Terapias Complementarias DARSHAN (YOGA DARSHAN, S.L.) se responsabilizan de ninguna forma de las acciones de dichas personas ni de sus efectos**. Nuestras webs no recogen ningún tipo de información de los/las usuarios/as. Barcelona, OCTUBRE DE 2016.

5552351387GHSD