



# Yoga Nidra, Mindfulness y Visualización

## Curso para Uso Personal y para Formación de Instructoras/es

Septiembre  
-Noviembre  
2017



## Curso de Formación de Yoga Nidra + Mindfulness y Visualización Creativa Sistema **DARSHAN** (Nivel 1, de 2 niveles)

**3 MESES: 5 INTENSIVOS** de Sábado por la mañana, de 11 a 15 horas  
Comenzamos el Sábado 30 de Septiembre y finalizamos el 25 de Noviembre

El **Nidra DARSHAN** es mucho más que relajación: es una **Meditación Guiada** y es una práctica de **Atención Plena (Mindfulness)** que puede generar **profundos estados de relajación**, de forma comprobable. También puede practicarse como **meditación y mindfulness** y como preparación para otras técnicas de meditación. Esta técnica incluye el **Diseño Óptimo de Afirmaciones Personales**, que nos puede ayudar a conseguir algunos de nuestros objetivos en la Vida.

En **DARSHAN** ya hace **20 años** que practicamos con **gran ilusión y dedicación** el **Nidra Darshan**, evolución optimizada del yoga nidra: con diversas duraciones, con Lenguaje Indirecto dirigido al Subconsciente, con el diseño óptimo de Afirmaciones Personales y, sobre todo, **con gran ilusión, dedicación y pragmatismo**. **El Nidra lo aprendimos directamente en la Escuela de Satyananda en Bihar, India** y durante estos **20 años** lo hemos seguido practicando y mejorando con nuestras aportaciones y **manteniendo la estructura original, en la versión larga del nidra**.

El Curso es **Práctico, Ameno y Experiencial**; así se aprende el Nidra Darshan de forma **progresiva y efectiva**, especialmente el **“Lenguaje Indirecto dirigido al Subconsciente”**, **para poder aplicarlo uno/a mismo/a o con otras personas**.

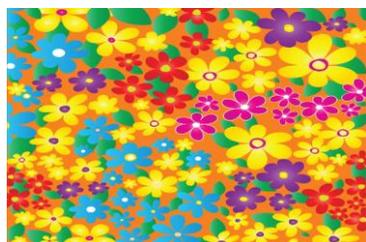
[www.yogabarcelona.net/es/formacion-instructoras-yoga-nidra-mindfulness-darshan-barcelona-curso-intensivo/](http://www.yogabarcelona.net/es/formacion-instructoras-yoga-nidra-mindfulness-darshan-barcelona-curso-intensivo/)



# Yoga Nidra, Mindfulness y Visualización

## Curso para Uso Personal y para Formación de Instructoras/es

Septiembre  
-Noviembre  
2017



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

- Introducción **Histórica y Experiencial** al **Yoga Nidra Sistema DARSHAN**.
- Relación del Nidra con las prácticas de Interiorización y Meditación (Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi)
- Ventajas y Beneficios del **Sistema DARSHAN**. El **Nidra DARSHAN** como práctica eficaz de **Mindfulness o Atención Plena**.
- Introducción al **LENGUAJE INDIRECTO DE COMUNICACIÓN CON EL SUBCONSCIENTE** (autoconocimiento + instalación de afirmaciones/visualizaciones creativas).
- ¿Porqué el **Nidra DARSHAN** 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 para la mayoría de la población: tipo "loto" y parecidas).
- Diseño óptimo de **Afirmaciones Personales** (Samkalpa) (Objetivos Personales).
- Introducción a la práctica de la **Visualización Creativa** (metáforas).
- **Prácticas voluntarias** 2 a 2 o en grupo.

Uno de sus objetivos es la **liberación completa** de los **diversos niveles de la persona: físico, emocional, energético, anímico, intelectual, intuitivo y espiritual**.

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, a nuestra intuición y a la posibilidad de trabajar con Afirmaciones Personales** que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos en la Vida.



**Yoga Nidra, Mindfulness y Visualización**  
**Curso para Uso Personal y para**  
**Formación de Instructoras/es**

**Septiembre**  
**-Noviembre**  
**2017**

**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...
- \* **Profesores de técnicas psico-corporales, Instructoras/es de Pilates, instructoras/es de técnicas meditativas, profesores/as de yoga de cualquier estilo, profesoras/es de Kundalini,** que quieran aprender una de las técnicas más completas de interiorización, relajación y meditación.
- \* **El NIDRA DARSHAN es perfecto para combinarlo con otras técnicas psico-físicas o físicas.**
- \* **Psicólogos, psicoterapeutas, maestros, coach de empresas, coach deportivos, profesores de Universidad,** para cualquier persona que hable en público en empresas, centros deportivos y cursos.

**DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE:**

**Sábados por la mañana de 11:00 a 15:00 hr.**

**30 de Septiembre**

**7 de Octubre**

**21 de Octubre**

**11 de Noviembre**

**25 de Noviembre**

**Prueba final voluntaria el Sábado día 16 de Diciembre.**



**Yoga Nidra, Mindfulness y Visualización**  
**Curso para Uso Personal y para**  
**Formación de Instructoras/es**

**Septiembre**  
**-Noviembre**  
**2017**



**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.
- \* **No se requiere experiencia en meditación/yoga; sí que se presupone un interés por las prácticas meditativas.**

**GRUPO REDUCIDO: SÓLO HAY 14 PLAZAS POR CURSO.**

Se reserva plaza por Orden de Inscripción y Admisión.

**INVERSIÓN EN EL CURSO:**

**General = 385 €**

**Precio especial si te apuntas ANTES del**  
**día 20 de Septiembre = 350 €**  
**(si quedan plazas)**

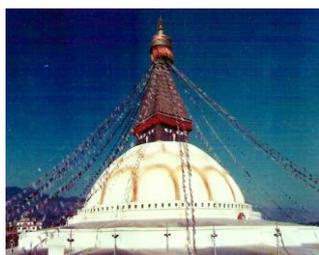
**Oferta para alumnos/as + ex-alumnos/as = 320 €**  
**Repetidores del Curso de Nidra = 160 €**

**DIRECCIÓN DEL CENTRO DE TERAPIAS DARSHAN:**

Rambla de Prat, 7, Entresuelo PRIMERA,  
08012-Barcelona (Cerca de Plaza Gala Placidia)

Atención: **te recordamos que sólo admitimos visitas,**  
**PREVIA RESERVA telefónica: 620638662.**

**IMPORTANTE: la única forma de apuntarse al Curso de**  
**Formación de Nidra es por TELÉFONO!**





# Yoga Nidra, Mindfulness y Visualización

## Curso para Uso Personal y para Formación de Instructoras/es

Septiembre  
-Noviembre  
2017



No se devuelve ningún importe **BAJO NINGÚN CONCEPTO** (ni por fuerza mayor del/la alumno/a). Únicamente se devuelven los importes abonados si se cancela el grupo/el Curso por parte del Centro (o por causa de fuerza mayor del Centro).

### Evaluación y concesión de CERTIFICADOS de

### INSTRUCTOR/A DE YOGA NIDRA Y VISUALIZACIÓN CREATIVA SISTEMA DARSHAN, (nivel básico, nivel 1 de 2 niveles).

A los/as que asistan a los 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, nivel 1)

**(Título Privado de Práctica MEDITATIVA)**, podrán optar por preparar y realizar una prueba teórica/práctica basada en la información y práctica del Curso.

**Atención:** el yoga nidra DARSHAN es una **meditación guiada** en la que somos expertos desde hace más de 20 años. (No se puede considerar “un sistema de yoga físico”).

### Dirección de los Cursos:

**Ignasi Jyotirananda**, Ingeniero químico IQS., practicante de **prácticas psicofísicas y meditativas desde hace más de 40 años** y de **yoga nidra y meditación yoga desde hace más de 20 años**.

**Montserrat Vidyanandi**, Arquitecta Técnica UPC., practicante de **prácticas psicofísicas y meditativas desde hace más de 16 años** y de **yoga nidra y meditación yoga desde hace más de 16 años**.

### **CoCreadores de los Sistemas:**

**YOGA NIDRA-MINDFULNESS 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-BARRA SISTEMA DARSHAN**, combinación coherente y óptima de varias técnicas psicofísicas y meditativas. técnica occidental (Transterapia Complementaria) con todos los beneficios comprobables.





Yoga Nidra, Mindfulness y Visualización

Curso para Uso Personal y para  
Formación de Instructoras/es

Septiembre  
-Noviembre  
2017



**Formación en técnicas psico-físicas y meditativas de Ignasi Jyotirananda:** Profesor por la Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda, antiguo discípulo de Swami Satyananda (Compilador del Yoga Nidra). 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 psico-físicos/meditativos en Barcelona, Vigo, Finlandia, India y Nepal, desde 1976.

Cofundadores de los **CENTROS DE TERAPIAS 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:**

**MAIL:** [yogapilatesbarcelona@gmail.com](mailto:yogapilatesbarcelona@gmail.com)

**WEB:** <http://www.yogabarcelona.net>

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

<http://www.facebook.com/ignasi.centres.darshan>

También pueden informarse por teléfono: **620638662**

**Sólo atendemos visitas concertadas PREVIAMENTE por teléfono**

© 2004-2017. Los contenidos e imágenes de este documento son propiedad de YOGA DARSHAN, S.L. (CENTROS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DARSHAN, Fisioterapia, Osteopatía, Posturología, Reeducción Postural, Acupuntura Anatómica, Entrenamiento Personal, Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH, Dr. Caufriez) y ROLFING con Fisioterapeutas Colegiados, YOGA PILATES SISTEMA DARSHAN (Terapia Complementaria), Pilates, "Pilates Clinic", Yoga Anatómico, MEDITACIÓN SISTEMA DARSHAN (y "Mindfulness"), YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN, NIDRA DARSHAN (meditación guiada y técnicas de relajación y control del estrés) y Formación Privada de Profesores/Profesoras e Instructores/Instructoras en Terapias Complementarias/Prácticas Meditativas y Yoga Nidra SISTEMA DARSHAN, 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, SEPTIEMBRE DE 2017.

55523515676H6SD

**Formacion Instructoras/es Yoga Nidra Mindfulness Sistema DARSHAN**  
**Centros de Terapias DARSHAN, Gracia/St.Gervasi, Barcelona 6 de 6**