



SESIÓN SEMANAL DE MEDITACIÓN
NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN
SISTEMA DARSHAN, BARCELONA



NUEVA ACTIVIDAD EN DARSHAN:

SESIÓN SEMANAL DE MEDITACIÓN DARSHAN:
“NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN”

¿Para qué sirve MEDITAR y el YOGA NIDRA DARSHAN?

Hay muchos tipos de Meditación. En nuestras Sesiones semanales de Meditación explicamos y practicamos de una forma **FÁCIL Y PRÁCTICA** algunas técnicas de Meditación del **SISTEMA DARSHAN**, con una orientación totalmente **PRAGMÁTICA Y OCCIDENTAL**.

La Meditación y el NIDRA DARSHAN sirven, entre otras cosas, para **“PARAR”** en tu actividad diaria y dedicarte un **TIEMPO PARA TÍ MISMA/O** durante el cual estás **PRESENTE Y ATENTO** y te sirve para **Conocerte mejor, Relajarte** y, con el tiempo y si te interesa, cambiar alguno de tus funcionamientos físicos/anímicos/emocionales.

En la meditación y especialmente en el **Yoga Nidra Darshan** podemos practicar **Afirmaciones Personales** y **Visualizaciones (Metáforas)** que nos ayuden en múltiples aspectos de la vida.

¿Es difícil MEDITAR / practicar MINDFULNESS?

En **DARSHAN** somos pragmáticos y “progresivistas”:

MAS VALE MEDITAR 1 MINUTO QUE 0 MINUTOS.



SESIÓN SEMANAL DE MEDITACIÓN NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN SISTEMA DARSHAN, BARCELONA



La instrucción básica es **SER CONSCIENTES**: y podemos concentrarnos en UN FOCO, DOS FOCOS, O MÚLTIPLES FOCOS. **Teóricamente** es “fácil”, **Prácticamente** requiere un Entrenamiento, como la mayoría de cosas en la Vida. **Si quieres un resultado hay que ponerle DEDICACIÓN E ILUSIÓN.**

Otro de los objetivos es aplicar en la Vida diaria la instrucción de “**SER CONSCIENTES**”, para experimentar los Beneficios también en la Vida diaria.

¿La meditación es algo “esotérico”?

Aunque estas técnicas provienen mayoritariamente de Oriente, en DARSHAN nos consideramos “OCCIDENTALES”: es decir procuramos ser **PRAGMÁTICOS Y DIDÁCTICOS** y **desmitificamos estas prácticas**, haciéndolas **asequibles a la MAYORÍA DE LAS PERSONAS**, tengan las creencias que tengan.

¿Qué es el YOGA NIDRA + VISUALIZACIÓN, SISTEMA DARSHAN?

El YOGA NIDRA DARSHAN es una **práctica de MEDITACIÓN GUIADA, fácil y efectiva de forma comprobable**. Es **FÁCIL** porque vas siguiendo las instrucciones que va dando el profesor y, al mismo tiempo, se aprovecha todo lo que pasa en el momento Presente **y es EFECTIVA** porque con unos pocos minutos el **RESULTADO ACOSTUMBRA A SER**, en la mayoría de los casos, como mínimo, **SORPRENDENTE** en cuanto al estado de **BIENESTAR Y RELAJACIÓN**.

Igualmente puede suceder que un pequeño porcentaje de personas no se sientan cómodas con la práctica. En estos casos es conveniente buscar otro tipo de práctica.

El Yoga Nidra DARSHAN también es una práctica de **ATENCIÓN PLENA** o “**MINDFULNESS**”.

Otra ventaja del YOGA NIDRA es que se puede combinar con **VISUALIZACIÓN CREATIVA o METÁFORAS**, que nos ayuden en múltiples **aspectos de la Vida**.

¿Qué son los CHAKRAS?

En **DARSHAN** consideramos que los Chakras o Centros Energéticos son un **MAPA MULTIDIMENSIONAL DE LA PERSONA**: abarcan los **niveles físico, emocional, energético, intelectual, intuitivo y MEDITATIVO**.



SESIÓN SEMANAL DE MEDITACIÓN NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN SISTEMA DARSHAN, BARCELONA



Es un **MAPA EXPERIENCIAL**, tal como lo planteamos en DARSHAN. Como siempre, procuramos **evitar los DOGMATISMOS**, también en este campo.

¿Qué es el “MINDFULNESS”?

Es un tipo de meditación occidentalizada y no-religiosa, adaptación de las prácticas budistas de **ATENCIÓN PLENA**. Normalmente es una Meditación de “apertura”, es decir, **MULTIFOCAL** y para practicar Mindfulness se proponen unas **ACTITUDES ESPECIALES**, que dependen de los autores y de las líneas.

En DARSHAN proponemos: **APERTURA, ACEPTACIÓN, CURIOSIDAD, COMPASIÓN Y AMOR POR UNO/A MISMO/A Y POR LOS DEMÁS.**

¿Qué es el PRANAYAMA?

Son prácticas **mayoritariamente respiratorias/energéticas** que pueden ayudarnos en las prácticas meditativas. También se consideran prácticas meditativas por si mismas y que, en muchos casos, **PUEDEN TENER UN PROFUNDO EFECTO RELAJANTE Y TRANQUILIZADOR.**

LAS SESIONES DE MEDITACIÓN ESTÁN DIRIGIDAS A:

- * **ALUMNOS/AS ACTUALES DE DARSHAN.**
- * También pueden participar **PERSONAS QUE AÚN NO SEAN ALUMNOS/AS DE DARSHAN.** (En este caso hay un **Cuestionario** previo de Prueba/Admisión).
- * **NO ES NECESARIA EXPERIENCIA PREVIA** en prácticas psicofísicas-meditativas.

HORARIOS:

MARTES 20:45 - 21:30 O VIERNES 18:45 - 19:35

Continúa >>>>



SESIÓN SEMANAL DE MEDITACIÓN NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN SISTEMA DARSHAN, BARCELONA



¿CÓMO TE PUEDES APUNTAR, SI NO ERES ALUMNO/A DE DARSHAN?

1.- LLAMANDO POR TELEFONO AL 620 638 662 y DEJANDO MENSAJE CON TU NOMBRE Y TELÉFONO.

2.- Rellenando el Formulario de PRUEBA / ADMISIÓN. La Prueba vale 10 € que se descuentan de la primera cuota, si te apuntas a las Sesiones de MEDITACIÓN.

3.- Se reserva plaza por ORDEN DE INSCRIPCIÓN y ABONO EN EFECTIVO DEL PRIMER MES. Los meses siguientes se abonan por Domiciliación Bancaria.

4.- Hay 9 plazas para NO alumnos/as:

MATRICULA ABIERTA EN ENERO.

(El Centro se reserva el Derecho de Admisión, especialmente en función del Cuestionario).



¿CÓMO TE PUEDES APUNTAR, SI ERES ALUMNO/A DE DARSHAN?

1.- AVISANDO EN RECEPCIÓN O LLAMANDO POR TELEFONO AL 620 638 662.

2.- Se reserva plaza por ORDEN DE INSCRIPCIÓN y ABONO EN EFECTIVO DEL PRIMER MES. Los meses siguientes se abona por Domiciliación Bancaria.

4.- Hay 9 plazas para alumnos/as actuales de DARSHAN: MATRICULA ABIERTA EN ENERO.



Las Sesiones de MEDITACIÓN **comienzan en Febrero**, siempre que haya un mínimo de 5 personas apuntadas.

En caso contrario se retrasará el inicio de esta actividad.



SESIÓN SEMANAL DE MEDITACIÓN
NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN
SISTEMA DARSHAN, BARCELONA



+ CUOTA MENSUAL GENERAL = 38 € / MES
(1 DIA A LA SEMANA)

+ CUOTA ESPECIAL PARA
ALUMNOS/AS ACTUALES:= 25 € / MES
(1 DIA A LA SEMANA)

NO HAY MATRÍCULA INICIAL.

De todas formas, si te das de baja, aunque sólo sea por unas semanas, si quieres volver hay una **Matrícula de Renovación de 25 €.**

Se consideran **alumnos/a actual** a las personas que estéis **apuntadas** a YOGA PILATES, PILATES O YOGA ANATÓMICO en cualquiera de las modalidades. En este caso, la cuota se suma a la cuota normal (La primera cuota se paga en efectivo, para reservar plaza).

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- 1.-** Traer **ROPA CÓMODA.** Aunque son prácticas mayoritariamente estáticas también realizaremos algunas movilizaciones de preparación.
- 2.-** Traer **CALCETINES DISTINTOS DE LOS DE USO DIARIO,** por higiene y por comodidad.
- 3.-** Si algún día te sientes indispuesto o no te encuentras bien mejor saltarse la sesión.

NO SE ADMITEN PERSONAS CON ENFERMEDADES O LESIONES.



SESIÓN SEMANAL DE MEDITACIÓN NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN SISTEMA DARSHAN, BARCELONA



¿CUÁLES SON LOS ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS COMPROBABLES DE LA MEDITACIÓN, NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN, SISTEMA DARSHAN?:

1. Nos entrena a **concentrarnos** y a **enfocar nuestra Atención Consciente**.
2. Aporta **TRANQUILIDAD Y ECUANIMIDAD**. Mejora nuestra **aceptación de la Vida**, con lo cual nos **permite adoptar los cambios necesarios más eficazmente**.
3. También nos aporta **beneficios para la salud física y anímica**.

En las Sesiones de Meditación se incluyen algunas prácticas de **PRANAYAMAS (RESPIRACIÓN)** y algunas **MOVILIZACIONES CONSCIENTES** que nos ayuden en la práctica de la **meditación**.

4. Nos ayuda a darnos cuenta de nuestros **automatismos**: ser más concientes de nuestras **reacciones emocionales** y **pensamientos automáticos** y poder **OPTIMIZAR NUESTRAS RESPUESTAS** en las diversas situaciones.
5. Nos conecta con nuestro **Nivel Intuitivo y Creativo**: puede ayudarnos a encontrar **respuestas** a diversas cuestiones. Mejora nuestra **sensibilidad** en varios niveles.
6. En las sesiones de Meditación se incluyen prácticas de **VISUALIZACIÓN Y METÁFORAS** dirigidas al Subconsciente, con diversas temáticas.
7. Permite experimentar un cierto grado de **“Conexión con el Todo”**.

En el fondo, siguiendo la Filosofía de **CENTRES DARSHAN** lo que se produce es que “El Todo “se acuerda” del Todo”.

FUNCIONAMIENTO DE LAS SESIONES DE MEDITACIÓN

- * Las sesiones de Meditación son una **NUEVA ACTIVIDAD DE DARSHAN**, con un **funcionamiento independiente** respecto a las otras actividades.
- * La Cuota incluye más o menos Sesiones según los meses: 3, 4 ó 5 dentro de 1 mes, según los meses y dependiendo de los Festivos y “puentes”.
- * Para apuntarse es necesario **RESERVAR PLAZA**. En principio, por ahora, sólo es posible apuntarse a 1 de los 2 horarios.



SESIÓN SEMANAL DE MEDITACIÓN NIDRA + MINDFULNESS + VISUALIZACIÓN SISTEMA DARSHAN, BARCELONA



* **LAS SESIONES PERDIDAS NO SE PUEDEN RECUPERAR EN OTRAS ACTIVIDADES DEL CENTRO.** En el caso de que se abriesen 2 horarios DE MEDITACIÓN+NIDRA DARSHAN a la semana, se podría recuperar SIGUIENDO LAS NORMAS DE RECUPERACIÓN DE SESIONES Y SIEMPRE AVISANDO POR SMS CON 1 DÍA DE ANTELACIÓN.

* **Para alumnas/os actuales:** LAS SESIONES DE MEDITACIÓN constituyen una ACTIVIDAD SEPARADA de las SESIONES NORMALES. Por este motivo **no se pueden recuperar sesiones de otras actividades en las SESIONES DE MEDITACIÓN.**

* Los días festivos o "puentes" NO hay Sesión de Meditación y NO son recuperables. Tampoco hay en Semana Santa, en la Semana de Navidad ni la Semana anterior a Reyes.

Por este motivo, las Cuotas de las Sesiones de Meditación incluyen un número variable de sesiones, según los meses, y son más bajas que las cuotas de otras actividades.

ADVERTENCIA IMPORTANTE: Los autores 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 se responsabilizan de ninguna forma de las acciones de dichas personas ni de sus efectos.**

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.

© 2004-2017. 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. Nuestras webs no recogen ningún tipo de información de los/las usuarios/as. Barcelona, ENERO, 2017.555235.1698GHGS.