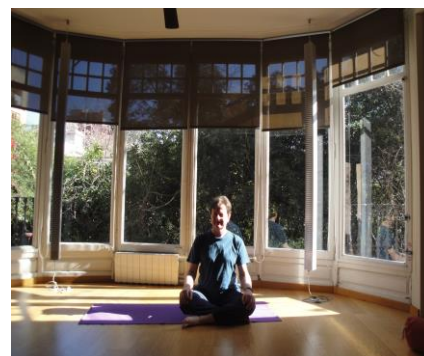
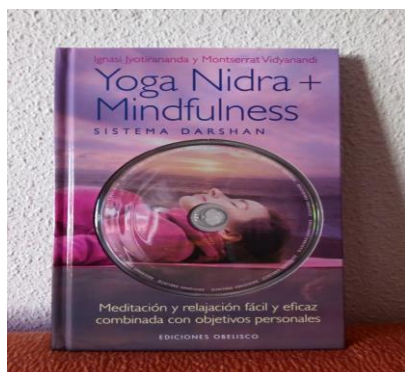




Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN

Curso para Uso Personal y para
Formación de Instructoras/es

ABRIL a
JUNIO
2018



NUEVO #CursoDeFormación de Yoga Nidra + Mindfulness y #VisualizaciónCreativa, #SistemaDARSHAN (Nivel 1, de 2 niveles)

3 MESES: 5 INTENSIVOS de Sábado, de 11 a 15 horas. Comenzamos 7 de ABRIL y finalizamos 9 de JUNIO (hemos retrasado el inicio del Curso)

El **Yoga Nidra Mindfulness DARSHAN** es más completo que una técnica de relajación: es una **Meditación Guiada** y es una práctica de **Atención Plena (#Mindfulness)** que puede generar **profundos estados de relajación**, de forma comprobable.

El **Nidra DARSHAN** 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 **Lenguaje Indirecto dirigido al Subconsciente (#LenguajeAlfa)**, 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.

En **NOVIEMBRE DE 2017** hemos publicado **nuestro primer Libro Práctico + CD de "YOGA NIDRA MINDFULNESS, SISTEMA DARSHAN"** (Autores: Montserrat Vidyanandi y Ignasi Jyotirananda). #EdicionesObelisco. Se puede encontrar fácilmente en Librerías.

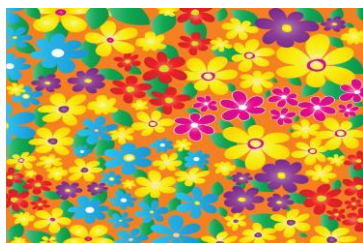
Es un **#CursoDeEspecialización en #YOGANIDRAMINDFULNESS** y es **Práctico, Ameno y Experiencial**; así se aprende el Nidra Darshan de forma **progresiva y efectiva**. La Promoción de **MARZO/MAYO** ya es la **DOCEAVA FORMACIÓN DE #YOGANIDRAMINDFULNESS DARSHAN!**



Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN
Curso para Uso Personal y para
Formación de Instructoras/es

**ABRIL a
JUNIO
2018**

http://www.yogabarcelona.net/es/4_formaciones/instructor-yoga-nidra-sistema-darshan/



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

- Introducción **Histórica y Experiencial** al **Yoga Nidra Mindfulness DARSHAN**.
- Relación del Nidra con las prácticas de Interiorización, Meditación y Mindfulness (Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi)
- Ventajas y Beneficios del **#SistemaDARSHAN**. 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). **Esta es una de las grandes diferencias/ventajas respecto a otros sistemas de relajación o de yoga nidra. (Lo denominamos en Darshan #LenguajeAlfa).**
- ¿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 a partir de técnicas de #PNL (Programación Neuro-Lingüística)).
- Introducción a la práctica de la **#VisualizaciónCreativa** (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 **"#EstadoAlfa"**, en el que conectamos con nuestro "mundo interior" y nuestro Subconsciente **y accedemos a**



Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN

Curso para Uso Personal y para
Formación de Instructoras/es

**ABRIL a
JUNIO
2018**

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

Este #CursodeEspecialización en YOGA NIDRA MINDFULNESS está dirigido a:

- * **Practicantes en general (con o sin experiencia)** que quieran **aprender Yoga Nidra Mindfulness + Visualización Creativa, Sistema Darshan** para su **Uso Personal**: Relajación, Visualización, Creatividad, Meditación, Mindfulness (Atención Plena, Apertura), Autoconocimiento, **#ControldelEstrés**, etc...
- * **Profesores de técnicas psico-corporales, Instructoras/es de Pilates, instructoras/es de técnicas meditativas, #ProfesoresDeYoga de cualquier estilo**, que quieran aprender una de las técnicas más completas y efectivas de interiorización, relajación y meditación Y ASÍ PODER AMPLIAR SU OFERTA.
- * El **#YOGANIDRA MINDFULNESS DARSHAN** es **perfecto para combinarlo con otras técnicas psico-físicas o físicas**.
- * **Fisioterapeutas, Médicos, Psicólogos, Psicoterapeutas, Maestros, Coach de Empresas, Coach Deportivos, Terapeutas de Reiki, Profesores de Universidad**, para cualquier persona que hable en público en empresas, centros deportivos o en cursos.

DE ABRIL A JUNIO DE 2018:

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

7 de Abril

21 de Abril

5 de Mayo

26 de Mayo

9 de Junio

Prueba final voluntaria 14 de Julio '18

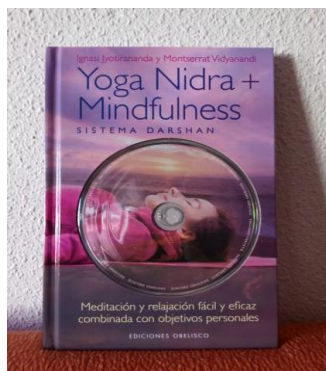


Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN
Curso para Uso Personal y para
Formación de Instructoras/es

**ABRIL a
JUNIO
2018**

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.**



#GrupoReducido: SÓLO HAY 14 PLAZAS POR CURSO.

Se reserva plaza por Orden de Inscripción y Admisión.

INVERSIÓN EN EL CURSO: Precio General = 385 €



Precio especial si nos LLAMAS

ANTES del JUEVES 29 DE MARZO = 350 €

(si quedan plazas) (La oferta también es válida, sin límite de fecha, si nos sigues en Facebook o en INSTAGRAM *mira la página 6* y en www.facebook.com/ignasi.centres.darshan. SIEMPRE QUE QUEDEN PLAZAS, ya que el grupo es reducido).



Oferta para alumnos/as + ex-alumnos/as = 320 €

Repetidores del Curso de #NidraDarshan = 160 €

FORMA Y PLAZOS DE PAGO:

+ Transferencia o ingreso de **250 €** en el momento de apuntarse, para Reservar Plaza.

+ Transferencia o ingreso del resto del importe, antes del **MIÉRCOLES 4 de ABRIL**. (En el caso de Precio con descuento, este importe sería de 100 €, si es Precio General serían 135 €).





Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN

Curso para Uso Personal y para
Formación de Instructoras/es

ABRIL a
JUNIO
2018



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 O MAIL!

No se devuelve ningún importe BAJO NINGÚN CONCEPTO (ni por fuerza mayor del/la alumno/a). Únicamente se devuelven los importes abonados por el Curso, 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 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 Certificado Privado de Práctica MEDITATIVA), podrán optar por preparar y realizar una prueba teórica/práctica basada en la información y práctica del Curso. **ES EL NIVEL 1 DE 2 NIVELES.**

Dirección de los Cursos:

#IgnasiJyotirananda, Ingeniero químico #IQS., practicante de **prácticas psicofísicas y meditativas desde hace más de 42 años** y de **#yoganidra y #meditacionyoga desde hace más de 22 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.**

CoAutores del Libro de la Ediciones Obelisco:

“Yoga Nidra + Mindfulness, Sistema DARSHAN” Nov,'2017

CoCreadores de los Sistemas:

YOGA NIDRA-MINDFULNESS SISTEMA DARSHAN, evolución occidental y pragmática del **yoga nidra** y **#YOGA-PILATES-BARRA DARSHAN.**

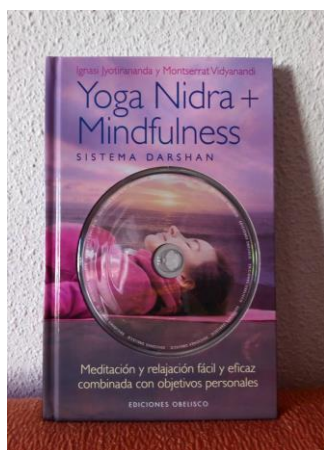




Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN

Curso para Uso Personal y para Formación de Instructoras/es

ABRIL a
JUNIO
2018



Formación en técnicas psico-físicas y meditativas de #IgnasiJotirananda: Profesor por la Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda, antiguo discípulo de **#SwamiSatyananda (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 **#YOGANIDRA** 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 **#CENTRESDARSHAN, (YogaDarshan, S.L.)** especializados en **Terapia Manual, Osteopatía, Posturología, Acupuntura Anatómica, #Yoga-Pilates-Barra #SISTEMADARSHAN, #PilatesBarra y Pilates máquinas (Pilates reformer), "#PilatesClinic", MEDITACIÓN #MINDFULNESS y YOGA NIDRA #SISTEMADARSHAN, en Gracia/Sant Gervasi, #Barcelona.**

MÁS INFORMACIÓN: Telf.: 620638662

MAIL: yogapilatesbarcelona@gmail.com

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

INSTAGRAM:

<https://www.instagram.com/formacionyoganidra.mindfulness/>

<https://www.instagram.com/darshan.nidra.yogapilates/>

© 2004-2018. Los contenidos e imágenes de este documento son propiedad de YOGA DARSHAN, S.L. (**CENTROS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DARSHAN**, Terapia Manual, #Osteopatía, Posturología, Reeducación Postural, Acupuntura Anatómica, #EntrenamientoPersonal, Gimnasia #AbdominalHipopresiva (#GAH, Dr. Caufriz) y #ROLFING con Fisioterapeutas Colegiados, #YOGAPILATES SISTEMA DARSHAN (Transtherapie Complementaria), Pilates, "Pilates Clinic", Yoga Anatómico, MEDITACIÓN SISTEMA DARSHAN (y "Mindfulness"), YOGA NIDRA MINDFULNESS 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.)** NO 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. Gracia/Sant Gervasi, cerca de Plaza Gala Placidia, Plaza Molina, Lesseps, Gran de Gracia, Vallcarca, Republica Argentina, Metro Fontana y Rambla de Prat, Barcelona, 7 DE MARZO DE 2018, DX, GHGSD.

© 2004-2018. YOGA DARSHAN, S.L.