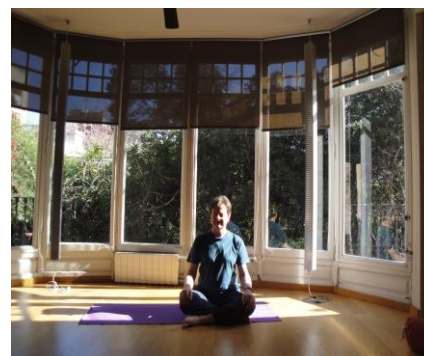
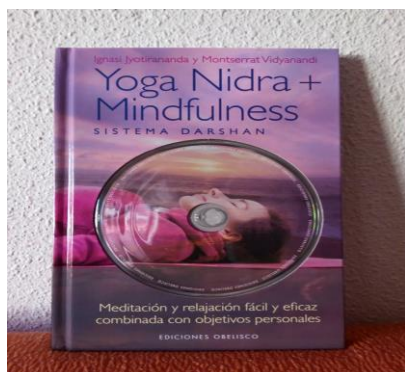




**Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN**  
Curso para Uso Personal y para  
Formación de Instructoras/es

**Marzo a  
Mayo  
2018**



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

**3 MESES: 5 INTENSIVOS de Sábado por la mañana, de 11 a 15 horas  
Comenzamos el Sábado 10 de MARZO y finalizamos el de 26 MAYO**

El **Yoga Nidra Mindfulness 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.

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.

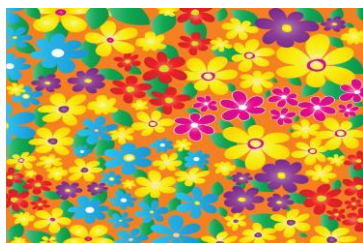
Es un **#CursoDeEspecialización** en **#YOGANIDRAMINDFULNESS** y es **Práctico, Ameno y Experiencial**; así se aprende el **Nidra Darshan** de forma **progresiva y efectiva**. La Promoción de **MARZO/MAYO** ya es la **DOCEAVA FORMACIÓN DE #YOGANIDRAMINDFULNESS DARSHAN!**



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

**Marzo a  
Mayo  
2018**

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

**Marzo a  
Mayo  
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 Sistema Darshan** para su **Uso Personal**: Relajación, Visualización, Creatividad, Meditación, Mindfulness (Atención Plena, Apertura), Autoconocimiento, **#ControldelEstrés**, Reprogramación Personal, 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, Profesores de Universidad**, para cualquier persona que hable en público en empresas, centros deportivos y cursos.

**DE MARZO A MAYO DE 2018:**

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

**10 de Marzo**

**7 de Abril**

**21 de Abril**

**5 de Mayo**

**26 de Mayo**

**Prueba final voluntaria 9 de Junio '18**

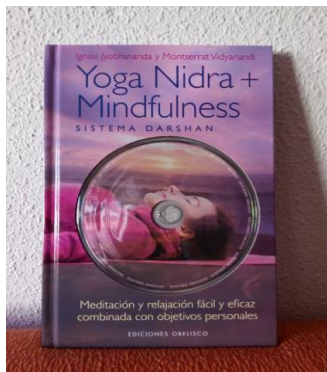


**Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN**  
Curso para Uso Personal y para  
Formación de Instructoras/es

**Marzo a  
Mayo  
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 16 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  
MIÉRCOLES 28 DE FEBRERO = 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 [www.facebook.com/ignasi.centres.darshan](http://www.facebook.com/ignasi.centres.darshan))



**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 Martes 6 de Marzo.** (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

**Marzo a  
Mayo  
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 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.

**Dirección de los Cursos:**

**#IgnasiJyotirananda**, Ingeniero químico #IQS., practicante de **prácticas psicofísicas y meditativas desde hace más de 40 años** y de **#yoganidra y #meditacionyoga 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.**

**CoAutores del Libro de la Editorial 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.**

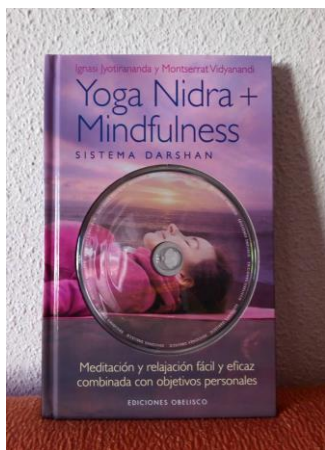




# Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN

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

Marzo a  
Mayo  
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 **Fisioterapia, 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](mailto: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**, Fisioterapia, #Osteopatía, Posturología, Reeduación Postural, Acupuntura Anatómica, #EntrenamientoPersonal, Gimnasia #AbdominalHipopresiva (#GAH, Dr. Caufriez) y #ROLFING con Fisioterapeutas Colegiados, #YOGAPILATES SISTEMA DARSHAN (Transterapia 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, 3 DE FEBRERO DE 2018, DS, GHGSD. © 2004-2018. YOGA DARSHAN, S.L.