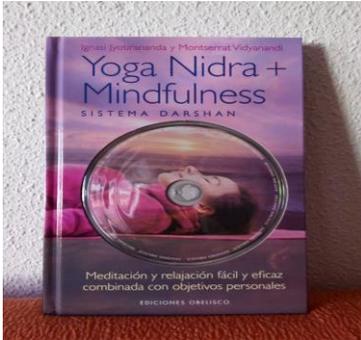




Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN
Curso Intensivo para Uso Personal y
para Formación de Instructoras/es

Octubre a
Diciembre
2018



Formación de Instructores/as de Yoga Nidra + Mindfulness y Visualización Creativa, Sistema DARSHAN (Nivel 1, de 2 niveles)

5 Intensivos de Sábado mañana, de Octubre a Diciembre

Comenzamos Sábado 20 de Octubre, de 10:30 a 14:30

¿Te gustaría formarte como **Instructor/a de Yoga Nidra Mindfulness?**

¿O quieres usarlo para **practicarlo personalmente** como Meditación/Mindfulness o Relajación??

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 lo aprendimos directamente en la Escuela de Swami Satyananda Saraswati en Bihar, India y durante estos 22 años lo hemos seguido practicando y mejorando con nuestras aportaciones y **manteniendo TODA la estructura original de Swami Satyananda**, al que tuvimos el gusto de conocer personalmente.

En NOVIEMBRE DE 2017 hemos publicado nuestro primer Libro Práctico + CD de **“YOGA NIDRA MINDFULNESS, SISTEMA DARSHAN”** (Autores: Montserrat Vidyanandi y Ignasi Jyotirananda). Ediciones Obelisco. Se puede encontrar fácilmente en Librerías. Es un libro práctico, NO es un libro para aprender Yoga Nidra Mindfulness, principalmente porque la técnica del **Lenguaje Indirecto o Lenguaje Alfa se aprende durante la Formación de Instructores** y no se explica en el Libro. El Libro sirve para facilitar la PRACTICA en el público en general y dar a conocer la técnica del Yoga Nidra Mindfulness.



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

Octubre a
Diciembre
2018



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)
- **Estructura ORIGINAL** del **Nidra Completo**, tal como lo aprendimos **directamente del Ashram de Swami Satyananda**, en Bihar, India. Duración aproximada de 20 a 40 minutos.
- **Estructura ESENCIAL pragmática**, creación de Centros Darshan, con duraciones de 10 a 20 minutos.
- Ventajas y Beneficios del **Sistema DARSHAN**. El **Nidra DARSHAN** como práctica eficaz de **Mindfulness o Atención Plena**.
- **ESPECIAL PARA PROFESORES Y MAESTROS** de cualquier materia: ¿Cómo se adapta el Nidra para la práctica con personas más jóvenes o universitarias?
- 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 P.N.L. (Programación Neuro-Lingüística)).
- Introducción a la práctica de la **Visualización Creativa** (metáforas).
- **Prácticas voluntarias** 2 a 2 o en grupo.



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

Octubre a
Diciembre
2018

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

Este Curso de Especialización 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, Control del Estrés, etc...
- * **Profesores de Instituto y Universidad, Maestros de Escuelas e Institutos, personas que traten con grupos de personas relativamente jóvenes.** En el Curso de Formación se explica cómo **adaptar el Nidra a estos grupos más jóvenes.**
- * **Profesores de técnicas psico-corporales, Instructoras/es de Pilates, instructoras/es de técnicas meditativas, Profesores de Yoga/Kundalini 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.**
- * **Fisioterapeutas, Médicos, Psicólogos, Psicoterapeutas, Coach de Empresas, Coach Deportivos, Terapeutas de Reiki,** para cualquier persona que **hable en público** en empresas, centros deportivos o en cursos.
- * **Personas que quieran mejorar su comunicación** con cualquier tipo de Auditorio y aprender el **Lenguaje Alfa de comunicación con el Subconsciente** (Se basa en el Lenguaje Indirecto que proviene de la Programación Neuro-Lingüística).

FORMATO: Formación de OCTUBRE A DICIEMBRE DE 2018:

5 Sábados por la mañana de 10:30 a 14:30

+ 1 prueba final voluntaria en Enero de 2019.

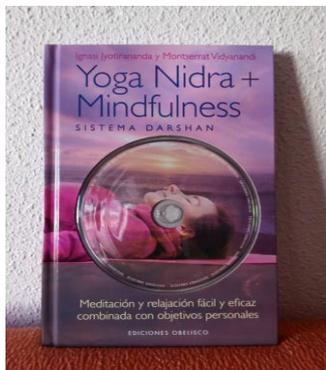
- 1.- 20 de Octubre**
- 2.- 10 de Noviembre**
- 3.- 24 de Noviembre**
- 4.- 1 de Diciembre**
- 5.- 15 de Diciembre.**

- 6.- Prueba voluntaria 12 Enero 2019**



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

Octubre a
Diciembre
2018



Condiciones de Inscripción:

- * Haber realizado estudios completos de Bachillerato o de Formación Profesional de 2º grado o equivalentes.
- * Realizar un Cuestionario.
- * El Yoga Nidra Mindfulness es una meditación guiada; no es una práctica "física". Se requiere interés y tener alguna noción de prácticas meditativas.

Grupo Reducido: Sólo 16 Plazas por Curso.

Se reserva plaza por Orden de Inscripción.

Inversión en el Curso: Precio General = 420 €



Precio Especial = 370 €

Si te apuntas ANTES DEL DIA

16 de Octubre (siempre que queden plazas)



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

Repetidores del Curso de Nidra Darshan = 160 €



Forma de Inscripción y plazos de pago:

- + Transferencia o ingreso de 120 € en el momento de apuntarse, para Reservar Plaza, JUNTO CON LA HOJA DE INSCRIPCIÓN RELLENA (se puede enviar por mail).
- + Resto del pago de 250 € ANTES DEL 15 DE OCTUBRE, si es el precio especial (si es el precio general son 300 €).
- + También se puede realizar un pago por el Total (370 €, en caso de precio con Descuento).

Dirección del Centro DARSHAN:

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



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

Octubre a
Diciembre
2018



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!

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 de Asistencia).

Además, para los que quieran el

Título Certificado como
Instructores/as de Yoga Nidra Mindfulness Sistema Darshan
(nivel básico, nivel 1) (Título Certificado DARSHAN de Práctica MEDITATIVA), podrán optar por preparar y realizar una prueba teórica/práctica basada en la información y práctica del Curso. **EN ESTE CASO ES NECESARIO HABER REALIZADO TODOS LOS INTENSIVOS.**



Dirección de los Cursos:

Ignasi Jyotirananda, Ingeniero químico IQS., practicante de prácticas psicofísicas, meditativas y de yoga nidra desde hace más de 22 años.

Montserrat Vidyanandi, Arquitecta Técnica UPC., practicante de prácticas psicofísicas y meditativas desde hace más de 17 años y de yoga nidra y meditación yoga desde hace más de 17 años. Formada durante 8 años en Centros Darshan como profesora de nivel avanzado de Yoga-Pilates-Barra y de Yoga-Nidra-Mindfulness.

Co-Autores del Libro de la Ediciones Obelisco:

“Yoga Nidra + Mindfulness, Sistema DARSHAN”

CoCreadores del Sistema Yoga Nidra-Mindfulness Darshan, evolución occidental y pragmática del yoga nidra.

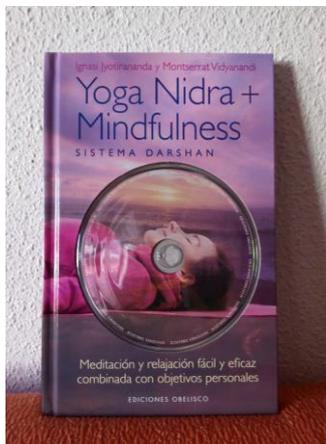
Formación en técnicas psico-físicas y meditativas de Ignasi Jyotirananda: Profesor por la Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda.





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

Octubre a
Diciembre
2018



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 Centros DARSHAN, (Yoga Darshan, S.L.), especializados en Terapia Manual, Reducción Postural, Acupuntura Anatómica, Yoga-Pilates-Barra (Sistema Darshan), Pilates-Barra y "Pilatesclinic", Meditación Mindfulness y Yoga Nidra Mindfulness, en Gracia/Sant Gervasi, Barcelona.

Telf.: 620638662 **MAIL: yogapilatesbarcelona@gmail.com**

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

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

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

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



© 2004-2018. Los contenidos e imágenes de este documento son propiedad de YOGA DARSHAN, S.L. (CENTROS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DARSHAN, Terapia Manual, Acupuntura Anatómica, #EntrenamientoPersonal, Gimnasia #AbdominalHipopresiva (#GAH, Dr. Caufriez) con Fisioterapeutas Colegiados Colaboradores de DARSHAN, #YOGAPILATES SISTEMA DARSHAN (Transterapia Complementaria), Pilates, "Pilates Clinic", 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, DM 11 DE SEPTIEMBRE 2018GG

© 2004-2018. YOGA DARSHAN, S.L.

15ava. Formacion Instructoras/es Yoga Nidra-Mindfulness, Sistema DARSHAN
Centros DARSHAN, Gracia / Gala Placidia / Lesseps / St.Gervasi, 6 de 6