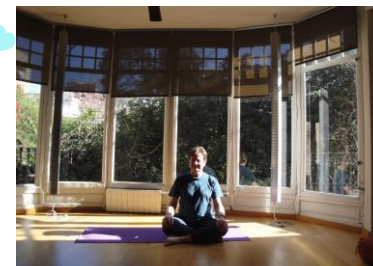




**Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN**  
Curso para Uso Personal y para  
Formación de Instructoras/es

**Enero a  
Marzo  
2018**



**NUEVO 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 13 de ENERO y finalizamos el 17 MARZO'18**

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.

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**, 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 de "YOGA NIDRA MINDFULNESS DARSHAN"** (Autores: **Montserrat Vidyanandi y Ignasi Jyotirananda**). Editorial Obelisco. Se puede encontrar fácilmente en Librerías.

El Curso es **Práctico, Ameno y Experiencial**; así se aprende el **Nidra Darshan** de forma **progresiva y efectiva**. La Promoción de **ENERO/MARZO** ya es la **ONCEAVA FORMACIÓN DE YOGA NIDRA MINDFULNESS DARSHAN!**

[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/)

**Formacion Instructoras/es Yoga Nidra-Mindfulness Sistema DARSHAN**  
Centros **DARSHAN**, Gracia / Gala Placidia / Lesseps / St.Gervasi, **1 de 6**



Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN

Curso para Uso Personal y para  
Formación de Instructoras/es

Enero a  
Marzo  
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)
- 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). **Esta es una de las grandes diferencias/ventajas respecto a otros sistemas de relajación o de yoga nidra.**
- ¿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**



**Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN**

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

**Enero a  
Marzo  
2018**

**Afirmaciones Personales** que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos en la Vida.

**Los cursos están dirigidos 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, 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,** que quieran aprender una de las técnicas más completas y efectivas de interiorización, relajación y meditación.
- \* **El NIDRA MINDFULNESS 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 ENERO A MARZO DE 2018:**

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

**13 de Enero**

**27 de Enero**

**10 de Febrero**

**24 de Febrero**

**3 de Marzo**

**Prueba final voluntaria 17 de Marzo '18**



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

**Enero a  
Marzo  
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**.

**GRUPO REDUCIDO: 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 te apuntas ANTES del  
día 8 DE ENERO = 350 € (si quedan plazas)**

(la oferta también es válida, sin límite de fecha,  
si nos sigues en Facebook:

[www.facebook.com/ignasi.centres.darshan](http://www.facebook.com/ignasi.centres.darshan))

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

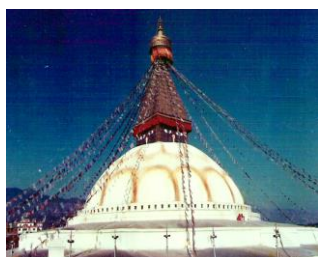
**Repetidores del Curso de Nidra Darshan = 160 €**

**FORMA Y PLAZOS DE PAGO:**

Transferencia o ingreso de **350 €** en el momento de apuntarse, para Reservar Plaza.

**DIRECCIÓN DEL CENTRO DE TERAPIAS DARSHAN:**

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





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

**Enero a  
Marzo  
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!**

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.

**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**.

**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**.





# Yoga Nidra-Mindfulness DARSHAN

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

Enero a  
Marzo  
2018



**YOGA-PILATES-BARRA SISTEMA DARSHAN**, combinación coherente y óptima de varias técnicas psicofísicas y meditativas.

**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 Gracia/Sant Gervasi.

**MÁS INFORMACIÓN:**

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

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

También pueden informarse por teléfono: **620638662**

© 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 (Transtherapie 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, **NOVIEMBRE DE 2017+**.

555235156737GHGSD

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