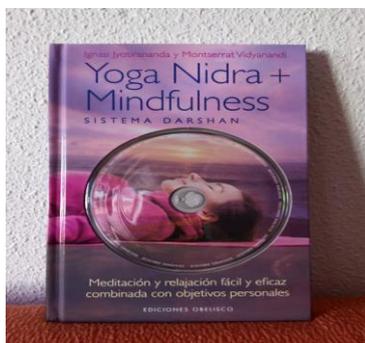




**Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN**  
**Curso Intensivo para Uso Personal y**  
**para Formación de Instructoras/es**

**AGOSTO**  
**2018**



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

**En 2 OPCIONES: Opción A: Lunes 6 a Sábado 11 Agosto de 17-21 hr**

**Opción B: Lunes 27 Agosto a Sábado 1 Septiembre de 17-21 hr**

¿Quieres aprovechar este Verano para **aprender Yoga Nidra Mindfulness, Sistema Darshan?**

¿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 Semana de 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**

**AGOSTO**  
**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**.
- 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.

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**. El Nidra Darshan permite acceder de una forma relativamente fácil al



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

**AGOSTO**  
**2018**

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

**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 (Atención Plena, Apertura), Autoconocimiento, Control del Estrés, etc...
- \* **Profesores de técnicas psico-corporales, Instructoras/es de Pilates, instructoras/es de técnicas meditativas, Profesores de Yoga 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 Yoga Nidra Mindfulness Darshan es perfecto para combinarlo con otras **técnicas psico-físicas** o físicas, incluso Pilates.
- \* 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.
- \* 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: 1 SEMANA por las tardes de 17:00 a 21:00 hr**

**Opción A: Lunes 6 a Sábado 11 Agosto de 17-21 hr**  
**(TRECEAVA FORMACIÓN: Curso ya cerrado)**

**Opción B: Lunes 27 de Agosto a Sábado 1 Septiembre de 17-21 hr**  
**(CATORCEAVA FORMACIÓN: Quedan algunas plazas)**

El horario es por las tardes y es perfecto tanto si tienes vacaciones como si tienes un horario intensivo por las mañanas.

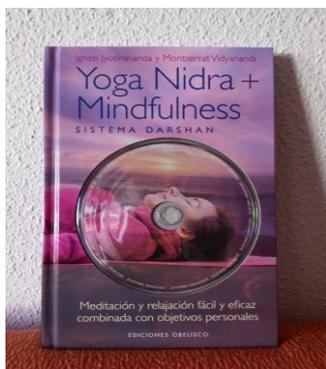


**Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN**  
**Curso Intensivo para Uso Personal y**  
**para Formación de Instructoras/es**

**AGOSTO**  
**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 nos sigues en Facebook o en Instagram, te mantenemos el Precio Especial SIN LIMITE DE FECHAS (siempre que queden plazas).**



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

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

**Forma y plazos de pago:**

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





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

**AGOSTO**  
**2018**



**Dirección del Centro 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!

**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 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.

Co-Autores del Libro de la Ediciones Obelisco:

“Yoga Nidra + Mindfulness, Sistema DARSHAN”

**CoCreadores de los Sistemas:**

**Yoga Nidra-Mindfulness Sistema Darshan**, evolución occidental y  
pragmática del yoga nidra y Yoga-Pilates-Barra Sistema Darshan.

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





# Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN

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

AGOSTO  
2018

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 Centres 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](mailto:yogapilatesbarcelona@gmail.com)

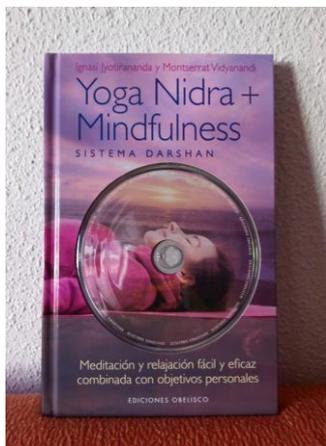
WEB:

<http://www.yogabarcelona.net>

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

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

<https://www.instagram.com/nidra.iogapilates.barcelona/>



© 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. 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, DM 7 DE AGOSTO DE 2018DDGG

© 2004-2018. YOGA DARSHAN, S.L.

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