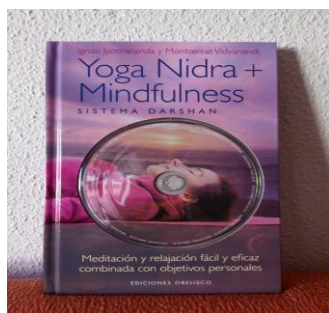




Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN
Curso Intensivo para Uso Personal y
para Formación de Instructoras/es

**Agosto o
Oct-Diciemb.
3 OPCIONES!**



**Formación 20 Instructoras/es Yoga Nidra + Mindfulness
y Visualización Creativa, Sistema DARSHAN (Nivel 1, de 2)**

NOVEDAD DE FORMATO:

OPCIÓN C: 1 SEMANA AGOSTO: Tardes: de 17:00 a 20:45
Desde el Lunes 3 hasta el Sábado 8 de Agosto

OPCIÓN D: 5 MIÉRCOLES: Octubre a Diciembre
De 10:30 a 14:30 Inicio Miércoles 21 de Octubre

OPCIÓN F: 5 SÁBADOS: Octubre a Diciembre
De 10:30 a 14:30 Inicio Sábado 17 de Octubre

¿Eres TERAPEUTA o PROFESORA de Yoga, Pilates, Tai-Chí o Danza (de cualquier estilo) y Te gustaría **AMPLIAR** tu **OFERTA** de **ACTIVIDADES** para **tus Alumnas Actuales o NUEVAS??**

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

¿Eres Alumna/o de DARSHAN y quieres usarlo para practicarlo personalmente como Meditación/ Mindfulness o Relajación??

El **Yoga Nidra Mindfulness DARSHAN** es una **Meditación Guiada** y una práctica de **Atención Plena (Mindfulness)** que puede generar **profundos Estados de Relajación**, de forma comprobable. Al mismo tiempo, es una herramienta de Autoconocimiento.

**Formación Número 20 de Instructoras Yoga Nidra Mindfulness
Sistema DARSHAN, Gracia / Gala Placidia / Pl. Molina / St.Gervasi, 1 de 7**



Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN

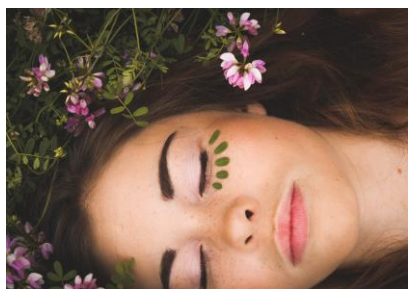
Curso Intensivo para Uso Personal y
para Formación de Instructoras/es

Agosto o
Oct-Diciemb.
3 OPCIONES!

El Nidra lo aprendimos directamente en la Escuela de Swami Satyananda Saraswati en Bihar, India y durante 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 **FNAC** y **librerías especializadas**. Es un **libro práctico** y, al mismo tiempo, **es ideal para complementar el Curso de Formación**: algunos elementos del Curso se exponen en el texto. Igualmente, la técnica del Lenguaje Indirecto o **#LenguajeAlfa** se aprende de forma experiencial durante la Formación de Instructores y no se explica en el Libro.



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). El objetivo último de todas las prácticas meditativas y del yoga en general es la Liberación o Iluminación (la trascendencia del Ego y la no competitividad! no es “actividad física ni competitiva”!!).
- **Estructura ORIGINAL del Nidra Completo**, tal como lo **aprendimos directamente del Ashram de Swami Satyananda**, en Bihar, India y **OPTIMIZACIÓN** de la misma que hemos creado en DARSHAN, en estos 22 años de Práctica, Experiencia y Estudio. Duración aproximada de 25 a 40 minutos.
- **Estructura ESENCIAL** pragmática del Nidra Mindfulness, creación de Centres 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?

Formación Número 20 de Instructoras Yoga Nidra Mindfulness
Sistema DARSHAN, Gracia / Gala Placidia / Pl. Molina / St.Gervasi, 2 de 7



Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN

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

Agosto o
Oct-Diciemb.
3 OPCIONES!

- Introducción al **Lenguaje Indirecto** de comunicación con el Subconsciente (autoconocimiento + instalación de afirmaciones/ visualizaciones creativas, proviene del Lenguaje Indirecto de Milton Erickson). **Esta es una de las grandes diferencias/ventajas respecto a otros sistemas de yoga nidra.** (Lo denominamos en Darshan “#LenguajeAlfa”).
- ¿Porqué el **Nidra DARSHAN** puede producir Estados de Relajación más profundos y completos? (aunque NUNCA se te pide que relajes o “sueltes” nada!!)
- Ajuste óptimo de la Postura de Relajación en el suelo (Savasana), con la ayuda de materiales, si es necesario. Propuesta de posturas sentadas, cuidadosas con la espalda y las rodillas.
- 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 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.



Este Curso de Formación/ Especialización en Yoga Nidra Mindfulness es ideal para:

- * **TERAPEUTAS:** Fisioterapeutas, Médicos, Psicólogos, Psicoterapeutas, Terapeutas de Reiki, Terapeutas Corporales, **para Complementar o AMPLIAR SU OFERTA DE ACTIVIDADES.**
- * **PROFESORAS/ES** de Yoga DE CUALQUIER ESTILO, Profesoras/es de Kundalini, Profesoras/es de técnicas psico-corporales, Instructoras/es de Pilates, Instructoras/es de Técnicas Meditativas, Responsables de Centros de Terapias que quieran aprender una de las técnicas más completas y efectivas de interiorización, relajación y meditación y así poder **AMPLIAR O COMPLEMENTAR SU OFERTA.**
- * **Practicantes Y ALUMNOS/AS DE DARSHAN**, en general, que quieran aprender **Yoga Nidra Mindfulness + Visualización Creativa, Sistema Darshan** para su Uso Personal: Visualización, Creatividad, Control del Estrés, etc...
- * Profesores de Instituto y Universidad, Maestros de Escuelas e Institutos, personas

Formación Número 20 de Instructoras Yoga Nidra Mindfulness

Sistema DARSHAN, Gracia / Gala Placidia / Pl. Molina / St.Gervasi, 3 de 7



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

**Agosto o
Oct-Diciemb.
3 OPCIONES!**

que traten con grupos de personas relativamente jóvenes. En el Curso de Formación se explica cómo adaptar el Nidra a estos grupos más jóvenes.

* 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).

OPCIÓN C: 1 SEMANA INTENSIVA EN AGOSTO

Por las tardes, de 17:00 a 20:45

Desde el Lunes 3 hasta el Sábado 8 de Agosto, inclusive.

OPCIÓN D: 5 MIÉRCOLES MAÑANAS:

Octubre a Diciembre, 10:30 a 14:30

- 1.- 21 de Octubre
- 2.- 4 de Noviembre
- 3.- 18 de Noviembre
- 4.- 2 de Diciembre
- 5.- 16 de Diciembre
- 6.- 13 de Enero PRUEBA FINAL PRÁCTICA, VOLUNTARIA

OPCIÓN F: 5 SÁBADOS MAÑANAS:

Octubre a Diciembre, 10:30 a 14:30

- 1.- 17 de Octubre
- 2.- 31 de Octubre
- 3.- 14 de Noviembre
- 4.- 28 de Noviembre
- 5.- 19 de Diciembre
- 6.- 16 de Enero PRUEBA FINAL PRÁCTICA, VOLUNTARIA

Si por algún motivo **no se puede asistir a ALGUN día intensivo**, éste se puede recuperar más adelante en otros cursos posteriores (siempre que se organicen y cuando se organicen).

El Curso se puede realizar faltando a algún intensivo y **recuperando más adelante**, en el INTENSIVO CORRESPONDIENTE. En este caso, si se quiere realizar la prueba final, se debe esperar a realizar (o recuperar) todos los intensivos.

Esta posibilidad de “recuperar” caduca al cabo de 12 meses.

INCLUSO, hay la posibilidad de intercambiar intensivos **entre las 3 OPCIONES**, siempre que se organicen, (lo cual no se puede asegurar totalmente).

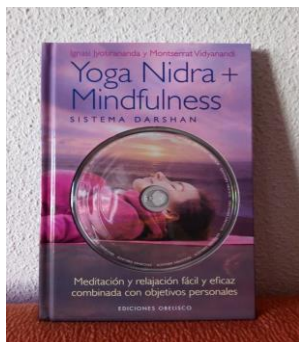
Formación Número 20 de Instructoras Yoga Nidra Mindfulness

Sistema DARSHAN, Gracia / Gala Placidia / Pl. Molina / St.Gervasi, 4 de 7



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

Agosto o
Oct-Diciemb.
3 OPCIONES!



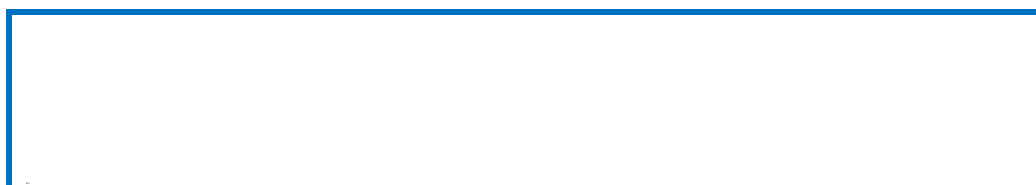
Condiciones de Inscripción:

- * Cumplimentar un Cuestionario.
- * El Yoga Nidra Mindfulness es una **Meditación Guiada**; no es una práctica "física". **NO se requiere Experiencia: Sí se requiere interés y tener alguna noción de prácticas meditativas.**

Grupo Reducido: Sólo 14 Plazas.

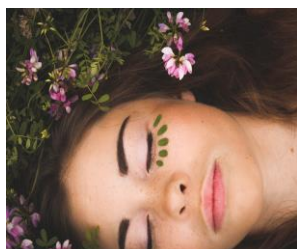
Se reserva plaza por Orden de Inscripción.

Inversión en el Curso: Precio General = 450 €



**Oferta para Alumnos/as ACTUALES = 340 €
(en 1 o 2 plazos).**

**Repetidores del Curso de Nidra Darshan = 200 €
(en 1 plazo). (1 intensivo suelto = 45 €)
Sólo hay UNA plaza para repetidores del Curso.**



Forma de Inscripción y plazos de pago:

2 FORMAS DE PAGO:

A.- PAGO TOTAL: Transferencia o ingreso de **450 €** en el momento de apuntarse, para Reservar Plaza, JUNTO CON LA HOJA DE INSCRIPCIÓN RELLENA (se puede enviar por mail, realizando **una foto de la hoja de inscripción**).

B.- PAGO EN 2 PLAZOS:

PRIMER PLAZO: 225 € Transferencia o ingreso en el momento de apuntarse, para Reservar Plaza, JUNTO CON LA HOJA DE INSCRIPCIÓN RELLENA (se puede enviar por mail).

SEGUNDO PLAZO: 225 € Transferencia o ingreso:
9 DÍAS ANTES DEL INICIO DEL CURSO.

(Para alumnos/as **ACTUALES**, también se puede pagar 1



Formación Número 20 de Instructoras Yoga Nidra Mindfulness

Sistema DARSHAN, Gracia / Gala Placidia / Pl. Molina / St.Gervasi, 5 de 7



Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN

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

Agosto o
Oct-Diciemb.
3 OPCIONES!



plazo, o en 2 plazos por valor de la mitad del importe).

Dirección del Centro DARSHAN:

Rambla de Prat, 7, Entresuelo PRIMERA,
BARCELONA (Cerca Plaza Gala Placidia, Metro Fontana y Cines Bosque). Atención: recordamos que sólo admitimos visitas, PREVIA RESERVA telefónica: 620638662 o por mail. **IMPORTANTE:** la única forma de apuntarse al Curso de Formación de Nidra es por TELÉFONO O MAIL: yogapilatesbarcelona@gmail.com

Evaluación y concesión de CERTIFICADOS de

Instructor/a de Yoga Nidra Mindfulness

Sistema Darshan, (Nivel Básico, Nivel 1 de 2 Niveles).

A los/as que asistan a los intensivos se les otorgará Certificado de Asistencia de 40 horas. (se puede perder un máximo de 1 intensivo, para obtener el Certificado).

Además, para los que quieran el Título Certificado como Instructoras/es de Yoga Nidra Mindfulness Sistema Darshan (nivel básico, nivel 1) (Título Certificado DARSHAN de Práctica MEDITATIVA GUIADA), 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. La Formación se compone de 24 horas lectivas y 16 práctica personal. Número total horas Formación Certificada = 40 hr.



Dirección de los Cursos:

Ignasi Jyotirananda, Ingeniero químico IQS., practicante de prácticas psicofísicas, meditativas y de Yoga Nidra Mindfulness desde hace más de **22** años.

Montserrat Vidyanandi, Arquitecta Técnica UPC., practicante de prácticas psicofísicas y meditativas y de Yoga Nidra Mindfulness desde hace más de **18** años. Formada durante **12** años en Centres Darshan como profesora de nivel avanzado de Yoga-Pilates-Barra y de Yoga Nidra Mindfulness.

Co-Autores del Libro “Yoga Nidra + Mindfulness, Sistema DARSHAN”, publicado por Ediciones Obelisco.

CoCreadores del Sistema Yoga Nidra-Mindfulness Darshan, evolución



Formación Número 20 de Instructoras Yoga Nidra Mindfulness

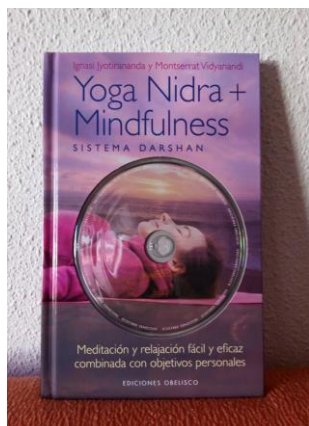
Sistema DARSHAN, Gracia / Gala Placidia / Pl. Molina / St.Gervasi, 6 de 7



Yoga Nidra-Mindfulness, DARSHAN

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

Agosto o
Oct-Diciemb.
3 OPCIONES!



occidental y pragmática del yoga nidra original, que aprendimos DIRECTAMENTE de la Bihar School of Yoga, Mungher, India.

Formación en técnicas psico-físicas y meditativas de Ignasi Jyotirananda: Profesor por la Asociación Internacional de Profesores Yoga Sananda. Antiguo discípulo DIRECTO 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 de TERÀPIES DARSHAN, especializados en Yoga-Pilates-Barra (Sistema Darshan), Pilates-Barra, Meditación Mindfulness y **Yoga Nidra Mindfulness #SistemaDARSHAN**, Terapia Manual, Reducción Postural, en Gracia/Sant Gervasi, Barcelona (Cerca de Plaza Gala Placidia).

Telf.: 620638662

MAIL: yogapilatesbarcelona@gmail.com

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

<https://www.instagram.com/FormacionYoganidra.Mindfulness/>

© 2004-2020. 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-barra SISTEMA DARSHAN (Transterapia Complementaria), Pilates-barra, "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 Mindfulness, 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**. No admitimos a menores de 25 años ni a personas que quieran comenzar a una edad superior a 70 años. Si que hay alumnos/as de más de 70 años, que hace muchos años que practican con nosotros/as

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,2064W20200422DXSNGHGD

© 2004-2020. CENTRE DE TERAPIES DARSHAN, S.L.

Formación Número 20 de Instructoras Yoga Nidra Mindfulness

Sistema DARSHAN, Gracia / Gala Placidia / Pl. Molina / St.Gervasi, 7 de 7