

Especialización en YOGA NIDRA: De la relajación a la meditación

“Yoga Nidra” es un **sistema de meditación** muy antiguo con el que se consigue una **relajación muy profunda física, mental y emocional**. Esta relajación tan profunda facilita una purificación intensa de bloqueos que vamos acumulando a lo largo de la vida así como una nueva “programación” que **nos acerca** cada vez más a nuestra verdadera esencia, **al SER libre, perfecto y divino que ya somos**.

Técnica muy eficaz para disolver estrés crónico y ansiedad, adicciones, complejos, bloqueos emocionales, depresión...Una de sus ventajas es que se realiza tumbado y por tanto es accesible a cualquier practicante. **La relajación debería ser nuestro estado natural, un estado de tranquilidad, felicidad y disponibilidad ante la vida.**

Presentamos un programa de formación en Yoga Nidra y técnicas de relajacion para profundizar en su estructura y componentes que comprende los siguientes modulos:

Módulo I: Comprensión y práctica profunda de Yoga Nidra. Teoría y Práctica Relajación, Sankalpa, Pratyahara, Sensaciones opuestas, Samskaras y visualización, Fisiología del cerebro en la meditación, Las dimensiones de la mente y las envolturas del Ser: de Yoga Nidra al Samadhi. Otras técnicas de relajación

Módulo II: Yoga Nidra y su aplicación en la salud. Eminentemente práctico. Destinado a ampliar la comprensión y usos de Yoga Nidra para la salud: emociones, conciencia testigo, el cuerpo por dentro, desequilibrios internos, relajación y revitalización

Modulo III: Profundización en Chidakasha (espacio de la conciencia) y Hridayakasha (espacio del corazón)
Profundización meditativa en la práctica personal. De pratyahara a dharana
Teórico y Práctico

FECHAS 2.020: 8 y 9 de febrero, 29 febrero y 1 marzo, 21 y 22 marzo, 4 y 5 abril, 9 mayo

HORARIO: de **10.00-14.30** (incluye prácticas)

RETIRO OPCIONAL 29-30-31 mayo (Viernes tarde, sábado completo y domingo mañana). En el retiro los alumnos podrán impartir una sesión de yoga nidra (Precio del retiro no incluido en el curso). Se facilitará grabaciones de prácticas

Comparte: Yamila Estella



Yamila recibe el nombre de Yogadhara (“base o fundamento del yoga” ó “corriente de unión”) de su maestro **Sw Niranjanananda Saraswati**, tradición a la que está muy unida con iniciación de **Karma Sannyas**. Aprende de **Danilo Hernández (Sw Digambar)** hace 15 años a quien debe todo su agradecimiento por sus enseñanzas, ejemplo y oportunidades y ha dado clases en su escuela de yoga “Bindu” de Madrid durante muchos años. También ha dado clases varios años en el **Instituto de Salud Carlos III** a empleados del centro de investigación biomédica, entre otros sitios. Cuenta con numerosos cursos y múltiples estancias en monasterios de distintas tradiciones; vivir en el ashram de Bihar School of Yoga (India) más de 2 años es lo que más le ha servido para des-cubrir la esencia del Yoga. Práctica y experiencia son la base de su transformación.

4ª PROMOCIÓN

Plazas limitadas (promociones anteriores en Madrid y Almansa se llenaron)

Contacta con nosotros en:

info@respirafitnessmurcia.es

Tf: / 607 200 293/ 868 62 04 45/

ATENDEMOS TAMBIEN POR WHATSAPP

Dónde: Respira Fitness, Murcia

C/ JOSE LUIS MORGAS ESQUINA RIO SENA 10 BAJO CP:30.010 MURCIA

Precio: 550 euros el curso completo/ **antes del 30 de diciembre 500 euros o por pago en un solo plazo.** (Se puede pagar en dos plazos, consulta condiciones)

Política de cancelación: La reserva implica compromiso con el curso. No se devolverá el dinero salvo caso justificado de enfermedad grave