

5ª PROMOCIÓN (ONLINE/ZOOM)

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 relajación, **tanto para practicantes que quieran profundizar en su práctica como para profesores** de yoga u otras disciplinas que quieran entender la estructura y componentes de este sistema para compartirla con sus alumnos.

Módulo I: Comprensión y práctica profunda de la estructura y verdadero significado de Yoga Nidra. Teoría y Práctica
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 en Hridayakasha (espacio del corazón)

Profundización meditativa en la práctica personal. De pratyahara a dharana
Teórico y Práctico

Fechas 2.020-2.021: 3, 17 y 31 octubre, 14 y 28nov, 12 y 19 dic, 16 y 23enero`21, de **10.00-14.30** (teoría y prácticas) más un retiro opcional 29-30-31 enero`21 (Viernes tarde, sábado completo y domingo mañana).

En el retiro los alumnos podrán impartir una sesión de yoga nidra preparado previamente siguiendo las indicaciones de la profesora, corregido y tutorizado (Precio del retiro no incluido en el curso, variará según sea presencial o vía zoom dadas las circunstancias). Se facilitará grabaciones de prácticas

Comparte: Yamila Estella, Sannyasin Yogadhara Saraswati



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.

5ª PROMOCIÓN (ONLINE/ZOOM)

Puedes contactar conmigo en:

Mail: Borneo2006@hotmail.com

Wasap: 699 06 31 26

Dónde: Online vía ZOOM

Precio: 500€ euros el curso completo/ **antes del 31 de agosto 450€ o por pago en un solo plazo.** (Se puede pagar en dos plazos). además, un 10% de descuento para alumnos apuntados en septiembre a 2 ó 3 clases a la semana (trabajo corporal y meditación)

Incluye:

- 40h. de enseñanza y práctica online (Zoom)
- 16 prácticas grabadas de relajación y yoga nidra para uso particular del alumno
- Práctica (estimada) en casa de 100h

(El precio del retiro depende de si es presencial o vía zoom pero variará entre 230€ y 150€)

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