

Formación en Yoga Nidra

Este curso está orientado a profesores de Yoga, estudiantes de Yoga y público en general que tengan interés en descubrir esta antigua técnica tántrica y aprender no sólo los fundamentos filosóficos sino también los alcances terapéuticos y de autoconocimiento que ofrece su práctica.

Facilita: Dr. Gabriel Pisani
Especialista en Medicina Ayurveda.
Especialista en Sofrología, Hipnosis y Técnicas de Relajación.
Especialista en Oftalmología Clínica y Quirúrgica.

Duración:

5 meses

- De Marzo a Julio 2022
- De Agosto a Diciembre 2022

Horario de cursada:

Cada módulo consta de tres horas y se realizarán el segundo y cuarto martes de cada mes, de 09.30 a 12.30 hs (a excepción del mes de diciembre que se realizará el 1er y 2do martes)

Fechas 1er cuatrimestre 2022:

Martes 8 y 22 de marzo
Martes 12 y 26 de abril
Martes 10 y 24 de mayo
Martes 14 y 28 de junio
Martes 12 y 26 de julio

Fechas 2do cuatrimestre 2022:

Martes 9 y 23 de agosto
Martes 13 y 27 de septiembre
Martes 11 y 25 de octubre
Martes 8 y 22 de noviembre
Martes 6 y 13 de diciembre (1er y 2do martes)

Arancel: 5 cuotas de \$5000.-

Inscripción: matrícula \$1000.- mediante depósito o transferencia bancaria a esta cuenta bancaria (ver más abajo). Consultar por otras modalidades de pago.





Banco Santander
Cuenta Corriente en Pesos 035-005147/3
Número de CBU: 0720035920000000514736
Alias: MADERA.FAJA.PARANA
Titular de la cuenta: Bellsola Yamila Patricia
DNI: 30594763
CUIT: 27305947631

IMPORTANTE: una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante de la misma a este correo: infocentroanandayoga@gmail.com especificando nombre y apellido, curso o formación a la que se inscribe, mail, teléfono de contacto y DNI del titular de la cuenta por la cual se efectuó la transferencia.

TEMARIO:

Yoga Nidra es una antigua técnica de meditación que tiene sus orígenes en la práctica tántrica de Nyasa, que permite alcanzar un estado de profunda relajación física, mental y emocional, haciendo posible que la consciencia se establezca en la frontera entre el estado de vigilia (mente consciente) y el estado de sueño (mente inconsciente).

Durante las 10 clases del curso se explorará el Yoga Nidra desde un marco teórico y desde la experiencia de las distintas variantes de como impartirla. En la parte teórica se aprenderá acerca de la ciencia y filosofía profundizando en cómo se beneficia el aspecto físico mental y espiritual, mientras que en el aspecto práctico del curso se tendrá la chance de vivenciar de primera mano los distintos beneficios que se van logrando en la vida diaria.

En la última parte del curso se descubrirán los beneficios del Yoga Nidra particularmente en relación a los desequilibrios del sueño, manejo del stress, alivio del dolor, y su valiosa ayuda en personas que sufren los efectos colaterales post trauma.

- Módulo 1. Introducción al Yoga Nidra.
- Módulo 2. Fundamentos filosóficos y prácticos.
- Módulo 3. Yoga Nidra y el Cuerpo Físico.
- Módulo 4. Yoga Nidra y el Aparato Mental
- Módulo 5. Yoga Nidra y los Estados de Consciencia
- Módulo 6. Yoga Nidra y las Emociones
- Módulo 7. Yoga Nidra y la Respiración (pranayama)
- Módulo 8. Yoga Nidra y los Chakras
- Módulo 9. Yoga Nidra y manejo del Stress
- Módulo 10. Yoga Nidra y sueño, alivio del dolor y trauma.

