

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 2021. Repite de Agosto a Diciembre 2021

HORARIO DE CURSADA:

Cada módulo consta de tres horas y se realizarán el primer y tercer martes de cada mes, de 09.30 a 12.30 hs.

Fechas 1er cuatrimestre 2021:

Martes 2 y 16 de marzo

Martes 6 y 20 de abril

Martes 4 y 18 de mayo

Martes 1 y 15 de junio

Martes 6 y 20 de julio

Fechas 2do cuatrimestre 2021 (repetición):

Martes 3 y 17 de agosto

Martes 7 y 21 de septiembre

Martes 5 y 19 de octubre

Martes 2 y 16 de noviembre

Martes 7 y 14 de diciembre (1er y 2do martes)

ARANCEL: 5 cuotas de \$3000.- (Para el primer cuatrimestre) Arancel a confirmar para el segundo cuatrimestre.

INSCRIPCIÓN: matrícula \$1000.- en efectivo en Ananda o mediante depósito o transferencia bancaria. Mercado pago \$1100.





IMPORTANTE: consultar datos bancarios o mercado pago a este mail:
infocentroanandayoga@gmail.com

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.

