



CENTRO  
**ANANDA YOGA**

INSTRUCTIVO  
PARA LOS ALUMNOS

---

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 2024

Federico Lacroze 3230 • Colegiales • CABA • Argentina

WhatsApp: 11 3423 3712 • E-mail: [infocentroanandayoga@gmail.com](mailto:infocentroanandayoga@gmail.com)

Web: [www.centroanandayoga.com.ar](http://www.centroanandayoga.com.ar) • Fb: [@centroanandayogaa](https://www.facebook.com/centroanandayogaa) • Ig: [@centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/centro.ananda.yoga)

## HORARIO DE CURSADA

Cada módulo se cursa el segundo y cuarto martes de cada mes.

El horario de cursada es de 9 a 12.30 hs.:

- de 9 a 9.30 hs: práctica de Yoga Nidra.
- de 9.30 a 12.30 hs: clase teórica.

Se puede cursar en diferido, en cuyo caso se deberá rendir un examen final para certificar.

## FECHAS DE CURSADA

Martes 12 y 26 de marzo

Martes 9 y 23 de abril

Martes 14 y 28 de mayo

Martes 11 y 25 de junio

Martes 2 y 16 de julio (en este mes, se dictará el 1° y 3° martes)

## ARANCEL MENSUAL

\$35.000.-

El arancel se actualizará mensualmente según IPC del Indec.

## INSCRIPCIÓN

Costo de la matrícula: \$15.000.-

Pago mediante depósito o transferencia bancaria. Consultar por otras modalidades de pago.

Los aranceles pueden sufrir modificaciones a lo largo de la cursada.

## CUENTA BANCARIA PARA PAGOS

Titular de la cuenta: Gabriel Adrián Pisani

Número de CVU: 0000003100008572903330

Alias: NIDRA.AWARNESS.OM

CUIT/CUIL: 20-22608182-9

IMPORTANTE: una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante de la misma a [infocentroanadayoga@gmail.com](mailto:infocentroanadayoga@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 desde la que 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 cómo 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

---