



# FORMACIÓN EN YOGA NIDRA

## 1<sup>ER</sup> CUATRIMESTRE

---

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.

### DURACIÓN

**5 meses**, de marzo a julio de 2026

Federico Lacroze 3230 • Colegiales • CABA • Argentina  
WhatsApp: 11 3423 3712 • E-mail: [infocentroanandayoga@gmail.com](mailto:infocentroanandayoga@gmail.com)  
[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)



## DÍA Y HORARIOS DE CURSADA

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

**17 y 31 de marzo**

**14 y 28 de abril**

**19 y 26 de mayo**

**9 y 23 de junio**

**14 y 28 de julio**

## ARANCEL MENSUAL

**\$ 100.000.-**

El arancel se actualizará mensualmente según IPC del Indec.

## INSCRIPCIÓN

**Costo de la matrícula: \$ 50.000.-**

Pago mediante depósito o transferencia bancaria.

Consultar por otras modalidades de pago. Los aranceles pueden sufrir modificaciones a lo largo de la cursada. Los alumnos egresados del Centro Ananda en el año 2025 no abonan matrícula.



CENTRO  
**ANANDA YOGA**

FORMACIÓN EN YOGA NIDRA  
1<sup>ER</sup> CUATRIMESTRE

## CUENTA BANCARIA PARA PAGOS

Banco Galicia

Titular de la cuenta: Betty Azucena Luna

Número de la cuenta: 4039411-4 021-1

Número de CVU: 0070021430004039411414

Alias: BETTY.LUNAGALICIA

CUIT/CUIL: 27-06139560-7

IMPORTANTE: una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante a [infocentroanandayoga@gmail.com](mailto: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 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.



## **PROGRAMA**

**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**