



[*espacioparaelyoga*]

ESCUELA PROFESIONAL DE YOGA

Programa Yoga Nidra

Temario desde distintos enfoques, desde el más tradicional, pasando por otros más contemporáneos, modernos y terapéuticos.

PILARES FILOSÓFICOS Y TEÓRICOS

Orígenes del Yoga Nidra.
Origen Tántrico, Nyasa.
Características del Tantra.
Qué es y qué no es Yoga Nidra.
El Arte de la Relajación.
Yoga Nidra y Raja Yoga.
Yoga Nidra versus cuerpo sutil.

METODOLOGÍA Y PEDAGOGÍA

Impartir sesiones de Yoga Nidra
La voz como instrumento de conexión.
El ritmo de la práctica.
Importancia del Silencio y la Pausa creando simbiosis con la práctica
La música en Yoga Nidra
Organización del espacio
Utilización de soportes
La actitud del profesor
Ajustes verbales y físicos
Posturas para la práctica de Yoga Nidra

LAS SESIONES PRÁCTICAS

Esquema y Fases de la práctica paso a paso.
Técnicas preparatorias.
Tipos de sesiones.
Estructurar sesiones de distinta duración y con distinto enfoque.
Recursos para crear sesiones.

EL SANKALPA

Propósitos en la vida.
Nuestras disposiciones mentales.
Objetivos en la vida para alcanzar la liberación.

TECNICAS Y RECURSOS

Mudra
Pranayama
Meditación
Visualizaciones creativas
Audios para practicar en casa
Guiones de sesiones base

BASES CIENTÍFICAS

Yoga Nidra y estados de consciencia
Beneficios del Yoga Nidra
El cerebro durante la sesión
Conexión Cuerpo , Mente, energía versus descanso.
Neurofisiología del cerebro

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Yoga Nidra como “Recuperador de la salud”
Yoga Nidra como técnica complementaria en distintos tipos de enfermedades.