



YOGA NIDRA

En esta formación no solo disfrutarás de una experiencia única, dedicando 4 días a explorar esta práctica tántrica del reino del sueño consciente, también aprenderás a estructurar y guiar sesiones de Yoga Nidra según el objetivo a desarrollar: sanación, conocimiento y reflexión, transformación o Sankalpa, trascendencia, acceder a la sabiduría infinita de los yogis (la aplicación más sutil de Yoga Nidra).

- Historia y filosofía detrás del Yoga Nidra: Mandukya Upanishad, escuela Bihar, escuela de los Himalayas; aprenderemos las diferencias en los distintos estilos y cómo practicar en ambos.
- Metodología y efectos de Yoga Nidra.
- Estudios científicos sobre la práctica.
- Estados de conciencia, ondas cerebrales durante cada estado y sus cualidades; peculiaridades de yoga Nidra.
- Técnicas y ejercicios preparativos para Yoga Nidra.
- Metodología y la importancia de un desarrollo sistemático.
- Koshas, cuerpo energético y su relación con nuestra consciencia.
- Proceso cognitivo y desarrollo de la práctica para distintos niveles.
- **Sankalpa**: resolución personal y desarrollo de objetivos vitales (**Dharma – Artha – Kama – Moksha**)
- Enfoque contemporáneo vs Desarrollo tradicional: Cómo crear el vínculo que genere un impacto profundo en el individuo del siglo 21.
- Desarrollo de una práctica personal: cómo incorporar Yoga Nidra en nuestra vida diaria (con nuestros alumnos/clases) para que tenga un impacto constante y duradero.