



ANANDA YOGA INSTITUTO

www.anandayogainstituto.com

Horario de oficina:

De Lunes a Viernes de 17.30h. a 20.30 h.

C/ Paris, 211, 6ª planta 08008 BARCELONA

Tel. 93.217.25.54 - Email: info@anandayogainstituto.com

44 AÑOS DEDICADOS A LA ENSEÑANZA Y DIFUSIÓN DEL YOGA

Fundado en 1.967 por Jordi Colomer

Afiliado a Asociación Española de Practicantes de Yoga

Full Member de la International Yoga Teachers' Association

colaborador de tv3, catalunya radio

revista mente sana, cuerpo mente, el periodico Profesor de Yoga

Formador de 36 promociones de profesores de yoga

Formador de 14 promociones de instructores de yoga nidra

CURSO DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA NIDRA

XV PROMOCIÓN

LAS PLAZAS SON LIMITADAS ATENDIENDO AL CARÁCTER ESPECIAL DE LA TÉCNICA

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

En esta sociedad en la que se vive a un ritmo vertiginoso, todos necesitamos relajarnos a nivel no solo muscular sino psíquico y emocional y principalmente desdramatizar de nuestra amígdala cerebral situaciones vividas, mandando un mensaje positivo para eliminar lo negativo de nuestro interior.

El NIDRA es mucho más que una limpieza interior, es aprender a no acumular tensiones y a vivir las situaciones en su justa medida.

NIDRA significa en sánscrito, dormir, pero sólo físicamente ya que nuestra mente continuará despierta y alerta. Durante la práctica nos estamos moviendo entre sueños y la vigilia, lo que hace que el mensaje llegue al inconsciente con total efectividad

PARA MAYOR INFORMACIÓN PODÉIS SOLICITAR ENTREVISTA PERSONAL

A QUIEN VA DIRIGIDO: Profesores de Yoga, Terapeutas, Psicólogos, Maestros, Personal Sanitario, Ejecutivos y a cualquier persona interesada en esta temática, sin limitaciones de ningún tipo

Y ADEMÁS EL CURSO INCLUYE:

- Material Didáctico
- Tutoría : seguimiento, orientación y apoyo en los trabajos de formación
- Análisis y estudio de los clientes reales
- Prácticas supervisadas

**SE ENTREGARÁ CERTIFICADO ACREDITATIVO DE LOS ESTUDIOS Y PRÁCTICAS REALIZADOS Y UN CD DE YOGA NIDRA AL TERMINAR EL CURSO
(NO SE PODRÁN GRABAR LAS SESIONES DE YOGA NIDRA)**

INICIO DEL CURSO 21 Enero 2.012

El programa se desarrolla de Enero a Mayo, un sábado al mes de 9.30 a 13.30 h

FECHAS DE LOS INTENSIVOS

21 ENERO

18 FEBRERO

17 MARZO

21 ABRIL

19 MAYO

PROGRAMA ORIENTATIVO

21 ENERO

YOGA NIDRA
COMPARACIÓN CON OTRAS TÉCNICAS
TENSIONES FÍSICAS, PSÍQUICAS Y EMOCIONALES
BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES
PRÁCTICA YOGA NIDRA

18 FEBRERO

SANKALPA
FORMA DE DESARROLLARLO
LA VOZ Y SU IMPORTANCIA
EJERCICIOS PRÁCTICOS DE VOZ
PRÁCTICA YOGA NIDRA

17 MARZO

ROTACIÓN CONCIENCIA
CONTEO RESPIRACIÓN
SENSACIONES Y VISUALIZACIONES
PRÁCTICA

21 ABRIL

EL STRESS-CLASE
SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN
CAUSAS
PRÁCTICA

19 MAYO

CEREBRO EMOCIONAL-AMÍGDALA CEREBRAL
CONCIENTE E INCONSCIENTE-ONDAS CEREBRALES
BIO-FEEDBACK
PRÁCTICA