

CURSO DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA NIDRA

Envia un email al anunciante: info@anandayogainstituto.es

Messenger: Contacto :

Fecha: Sbado, 29 Noviembre de 2014

435 personas han visto este anuncio

Precio: 0

XVI PROMOCIÓN - BARCELONA DE ENERO A ABRIL 2015 - 1 SÁBADO AL MES DE 18 A 21 H
Inicio 31 enero Nidra significa en sánscrito "dormir" , durante su práctica crearemos un estado de relajación profunda que actuará no solo a nivel muscular sino también a nivel psíquico y emocional, entraremos en un estado profundo de bienestar que mantendremos entre la vigilia y el sueño y en el que nuestra mente estará relajada y a la vez despierta y alerta, en este estado enviaremos un mensaje positivo a nuestro inconsciente para que lo reciba con total efectividad, Nidra es mucho más que una limpieza interior, es desdramatizar de nuestra amígdala cerebral situaciones dolorosas vividas que nos han marcado de forma negativa, es aprender a no acumular tensiones y a vivir las situaciones en su justa medida Aprendiendo su técnica y su metodología podremos aplicarlo con muy buenos resultados en casos de miedos, fobias, depresión, ansiedad, traumas, bloqueos conscientes o inconscientes, ayuda en la deshabituación del tabaco, en las adicciones a la comida, etc El curso incluye material didáctico, tutoría, seguimiento, orientación y apoyo en los trabajos de formación, análisis y estudio de clientes reales, prácticas supervisadas, doble cd de yoga nidra.al terminar el curso. Puede realizar este curso cualquier persona interesada en aprender esta técnica, no hay limitaciones ni se exigen conocimientos previos de yoga o yoga nidra, muy indicado para profesores de yoga terapeutas, psicólogos, personal sanitario, ejecutivos, etc El programa de formación y la metodología de este curso ha sido creado por Jordi Colomer fundador y director de Ananda Yoga Instituto durante 47 años, formador de 36 promociones de profesores de yoga y de 15 de instructores de yoga nidra. Es full member ed la International Teachers' Association, afiliado a la Asociación Española de Profesores de Yoga En la actualidad ha publicando libros sobre yoga, meditación, yoga nidra y colaborado con catalunya radio, tv3, revista cuerpo y mente, mente sana, el periódico Este curso de formación está impartido por profesores formados directamente por él quienes siguen su metodología original. No está permitido grabar las sesiones. Las plazas son muy limitadas debido al carácter especial de esta técnica, máximo 12 personas Se entregará certificado de asistencia El programa se desarrolla 1 sábado al mes de 18 a 21 hPráctica del Yoga nidra, que es el Yoga Nidra, comparación con otras técnicas, beneficios y contraindicaciones, que es el sankalpa y como desarrollarlo, la voz: su importancia, ejercicios prácticos, rotación de conciencia, conteo de respiración, sensaciones y visualizaciones, el estrés y el síndrome general de adaptación, sus causas. Prácticas y casos supervisados.

