

FORMACIÓ YOGA NIDRA

HORARI

De 9:30 a 13:30 i de 15:00 a 17:00

TOTAL: 42h

DATES 2026

7-14-21-28 de novembre

12-19 de desembre

ORGANITZACIÓ DE CADA SESSIÓ

Matí

9:30 Arribada

9:45 Teoria de Yoga nidra

11:00 Pausa

11:30 Comentaris sobre la lectura del llibre, metodologia i lideratge de Yoga nidra.

13:30 Pausa

Tarda

15:00 Preparació per a la pràctica de Yoga nidra.

15:30 Pràctica de Yoga nidra.

16:15 Comentaris sobre la pràctica.

17:00 Acabament.

PREU

395€

Inclou per persona: formació, material, llibre "Yoga Nidra" de Swami Satyananda de Bihar School of Yoga.

CAL PORTAR

Roba còmoda, una manteta o llençolet per cobrir-se

RECOMANACIÓ

Portar dinar de carmanyola i que sigui lleuger per seguir practicant a la tarda.

MÉS INFORMACIÓ

La formació té com a eix el llibre "Yoga Nidra" de Swami Satyananda Saraswati, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.

Continguts teòrics

- Introducció a la tècnica, història i orígens.
- Sinèrgies entre la tècnica de Yoga Nidra amb el Raja Yoga i la relaxació.
- Relació de Yoga Nidra amb els Yoga Sutras de Patanjali.
- Beneficis i contraindicacions.
- Postures amb les que es pot practicar.
- Anàlisi de cada pas de seqüència completa i la seva relació amb els Koshas.
- Seqüències i durades de Yoga Nidra.
- Ajustament de Yoga Nidra a diferents grups de practicants: embarassades, infants, adolescents, persones amb mobilitat reduïda.

Continguts pràctics

Metodologia i pràctica de Yoga Nidra:

- To de veu, ritme de les indicacions.
- Ubicació de l'alumnat i de la persona instructora.
- Característiques de l'espai de pràctica.
- Material que es necessita.

Avaluació

Per obtenir el certificat de persona Instructora en Yoga Nidra s'hauran de complir els següents requisits:

- Haver assistit com a mínim al 80% de les sessions.
- Preparar una seqüència completa Yoga Nidra i impartir-la a la resta de persones del grup.