YOGA NIDRA 2027

CURSO CERTIFICADO

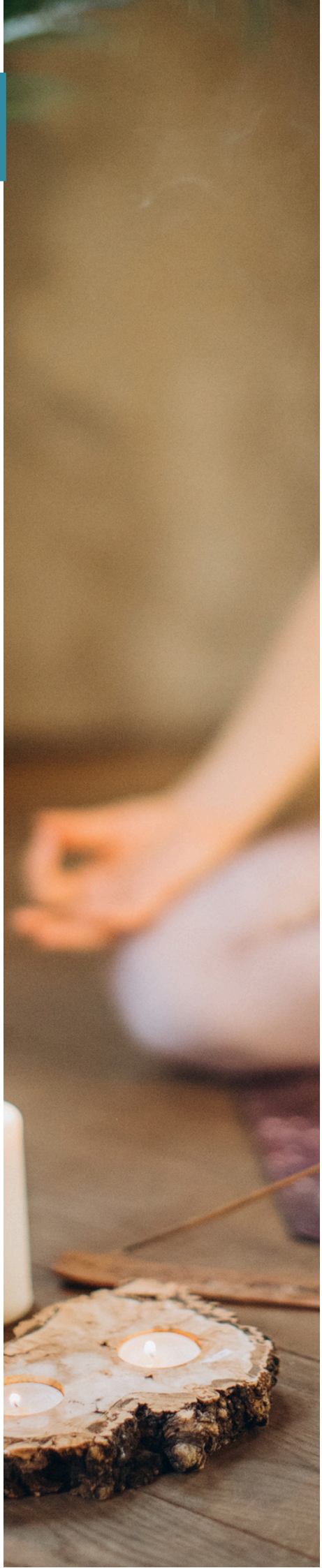
INFORMACION

El Yoga Nidra es un proceso sistemático de inducción a la relajación mental, emocional y física, este estado de sueño dinámico y vívido tiene sus orígenes en tradiciones antiguas de la India.

La práctica integra técnicas de relajación, abstracción, introspección y meditación, convirtiéndola en una experiencia consciente que acontece cuando la mente queda liberada de la oscilaciones y perturbaciones habituales del estado cotidiano de vigilia, e incluso, de aquellas que tienen lugar durante el proceso del sueño mientras dormimos.

La verdadera relajación es en realidad una vivencia que trasciende la distracción sensorial, es un estado llamado pratyahara en el que la mente y la conciencia se disocian de los canales sensoriales accediendo así a niveles superiores de concentración y meditación.

Esta práctica ancestral ofrece una armonización profunda de los distintos niveles de la persona: corporal, vital, mental, intelectivo y espiritual, siendo una herramienta eficaz para el desarrollo del autoconocimiento.



OBJETIVOS

A lo largo de los encuentros abordaremos el método en cada una de sus etapas y pasos, desde la liberación de la tensión física, la vivencia emocional, la capacidad contemplativa de la mente, hasta percepción y observación ecuánime de la realidad íntima del ser.

El curso es teórico-práctico, y tiene como objetivos tanto la profundización del método, como así también el aprendizaje necesario para poder desarrollar sesiones de Yoga Nidra transmitiendo en ellas toda su riqueza, y sobre todo, brindar y compartir bienestar.

La formación incluye teoría y práctica.

"El Yogin cultiva ese estado que surge al final de la vigilia y al principio del sueño. Él es ciertamente liberado por ello.
Así como alguien que ha surgido repentinamente del sueño se vuelve consciente de los objetos de los sentidos, así el yogin despierta de ese mundo de objetos de los sentidos al final de su sueño yóguico en el estado de no-mente"

DOCENTE A CARGO

Miguel Tondi

E-RYT 200 | YACEP

Estudió en la Fundación Indra Devi, en Yoga Kai y tomó cursos de actualización en Yoga Baires.

Obtuvo la Certificación científico-académica del Instituto de Ciencias Aplicadas al Deporte y la Educación en Biomecánica Deportiva.

Asistió a seminarios de Psicoinmunoneuroendocrinologia en la Fundacion Salud.

Cursó la Formación en Medicina Tradicional China.

Dicta clases regulares en Govinda Yoga Studio y dirige la Formación Docente.

FORMATO & VALORES

CURSADA

La Modalidad es **Virtual o Presencial** en Av Triunvirato 3641, CABA.

FECHAS
La formación tiene una duración de 5 encuentros, de los cuales:

4 encuentros serán los días martes de **18.30 a 21 hs**. **Fechas: 16 y 23 de febrero; 2 y 9 de marzo.**

y 1 encuentros será **PRACTICO** en día **domingo 7 de marzo de 18 a 20 hs**.

VALORES
Transferencia: $180.000 ó
TC o MP: $225.000.-

govinda
Espacio de Yoga