



BIENVENIDA A LA FORMACIÓN



BIENVENIDA A LA FORMACIÓN DE YOGA NIDRA

Bienvenido/a a esta formación de yoga nidra transformacional que abarca **la teoría y la práctica** de esta práctica milenaria.

Estoy emocionada de poder guiarte a través de este curso sabiendo lo que se avecina, conociendo las prácticas que experimentarás y las enseñanzas que se encuentran más allá de ellas. Son prácticas que nos ayudan a **comprender realmente el alcance de la vida y pueden impactarnos de manera significativa**.

Este curso que se adapta a **todos los niveles**, ya sea que seas nuevo en yoga nidra o si lo has practicado antes. Esta es una oportunidad para que profundices en tu experiencia. Si eres profesor de yoga te ofrecerá una amplitud de conocimiento, aprendiendo la sabiduría detrás de estas prácticas.

La base de este curso son las enseñanzas de Yoga Nidra de los maestros del Himalaya, tal como las enseñaron los maestros **Swami Rama** y **Swami Satyananda Saraswati**, quienes demostraron un verdadero dominio de la práctica.

Basándonos en sus experiencias y la sabiduría de su tradición, **exploramos el Yoga Nidra como elemento transformacional**, así como algunos de los elementos esenciales de otros sistemas populares de Yoga Nidra.

En los últimos años, han evolucionado varios estilos de Yoga Nidra, tales como **The Bihar School, Amrit Desai Nidra e iRest del Dr. Richard Miller**. Muchos de estos sistemas han demostrado ser efectivos de manera anecdótica. En algunos casos, existe evidencia clínica que demuestra su valor y beneficios únicos.

El sucesor de Swami Rama, **Pandit Rajmani Tigunait** le dio a mi maestro **Yogarupa Rod Strycker** enseñanzas orales directas sobre la tradición del Yoga Nidra y sobre las claves esenciales, el rango de práctica y su relación con varias **enseñanzas dentro de los textos védicos Upanishads**.

Algunos de los temas principales que exploraremos en este curso incluyen:

- Definiciones de Yoga Nidra
- Los 5 objetivos del Yoga Nidra
- Métodos clave para lograr cada uno de estos objetivos
- El misterio del sueño y su papel en la vida
- Los cuatro estados de conciencia
- El efecto de Yoga Nidra en los patrones cerebrales
- Paradigmas para la creación de prácticas específicas
- Aplicación del Sankalpa
- Profundidad de la práctica

Yoga nidra ofrece beneficios atemporales: el descanso más profundo y la sanación más profunda. Esta es una práctica que te ayudará a reponerte realmente en todos los niveles, pero, más que nada, el yoga nidra **es una práctica que te lleva de regreso a casa, de regreso a ti mismo/a**.

El yoga nidra **finalmente revela la profundidad y el alcance de quiénes somos, el aliento y la esencia de nuestro verdadero Ser**. En última instancia, la práctica no solo cura el cuerpo y la mente, sino que también es una práctica espiritual.