

Formación de yoga nidra (relajación profunda) Aprende como dar sesiones profesionales con responsabilidad

¿Qué es el yoga nidra y cómo podemos usarlo en situaciones como: en el dentista, en la escuela, en el aprendizaje, para curación, para la reducción de dolor, para desarrollo espiritual, etc.



Orden de los días:

Sesión 1:

- Introducciones, experiencia con YN y cómo queremos aplicarlo
- diario de YN al menos durante este curso
- Experiencia de una primera práctica de 4 pasos
- Análisis de ello, preparación, sonidos y externalización
- Beneficios y precauciones
- Homúnculos y cómo funciona la rotación de la consciencia por las partes del cuerpo
- Segunda práctica
- Hablamos de tu yoga nidra

Sesión 2:

- Sankalpa y como introducimos
- Una practica con introducción del sankalpa
- Swami Atmarekha da una práctica completa de yoga nidra Satyananda

Sesión 3-8:

- Consciencia de la respiración automática
- Creación de sensaciones y emociones opositas
- Visualizaciones
- Prácticas enseñado por los estudiantes

Profesora Samadhimurti

Samadhi practica el yoga desde su 20 años de edad. Profundamente inspirada por el yoga vivió en el Satyananda Ashram de Nueva Zelanda durante dos años en los ochenta, donde también aprendió a enseñar yoga. Durante los siguientes 18 años de crianza de su hija, exploró diferentes estilos de vida, entre estos, vivió en una isla y en un pueblo de permacultura comunal alimentado por energía solar. La educación de su hija las llevó a Hamilton (NZ) en 1999, donde Samadhi se implicó en numerosos servicios a la comunidad: facilitando conferencias de justicia restaurativa, realizando de talleres contra la violencia y trabajando en programas contra la violencia doméstica, así como en la línea de ayuda y como profesora de natación e informática a nivel usuario.



En 2005 Samadhi de nuevo se comprometió profundamente a la práctica y enseñanza del yoga viviendo durante todo el 2006 en diversos Yoga Ashrams del mundo. A su regreso a Nueva Zelanda en 2007 se embarcó en la práctica docente de yoga. Fundó la organización caritativa: “Shraddha – Yoga and Meditation” para compartir las ideas y principios de un estilo de vida yóguica.

En 2011 se trasladó a España dando clases de inglés y alemán a empresas, adultos y niños. Más recientemente se ha trasladado a Mallorca para apoyar a la comunidad de yoga local y desarrollar su enseñanza de idiomas utilizando la práctica de relajación profunda (Yoga Nidra) para ello.