

# Profesorado de Yoga Nidra 11va.. edición

Avalado por Yoga Alliance YACEP

Desde la calma y la conexión, certíficte como instructor



El día a día puede llevarnos a experimentar estrés y es fundamental tener herramientas para poder gestionarlo adecuadamente.

El Yoga Nidra es una de ellas pues es un método sistemático para relajar el cuerpo, las emociones y la mente.

El Yoga Nidra se practica idealmente echado, y se dice que 40 minutos de Yoga Nidra equivalen a 4 horas de sueño común, debido al efecto restaurativo que produce\*.

Como en todas nuestras formaciones, creemos que para poder guiar, el primer requisito es experimentar los beneficios de esta práctica y adaptarla como parte de nuestra vida. Durante esta formación aprenderás a diseñar y construir sesiones completas de Yoga Nidra desde la experiencia, y con una metodología clara y sencilla.



## Durante el profesorado de Yoga Nidra

Aplicarás todo lo que veamos en las clases presenciales, en tu propia práctica desde el día 1.

Empezarás a sentir los beneficios del Yoga Nidra al poder gestionar adecuadamente el estrés, mejorar la calidad del sueño y reducir la impulsividad.

Tendrás un acompañamiento constante en tu aprendizaje de Yoga Nidra.

Esta edición tiene un **presencial**

**intensivo**, ideal para personas que no viven en Lima y desean llevar esta

técnica a sus comunidades.

...porque creemos que necesitas guía pero también tu propio espacio para realizar e integrar la práctica a tu ritmo. Por eso nuestra metodología se basa en:

- Fin de semana intensivo presencial de enseñanza y práctica de Yoga Nidra.

Esto te ayudará a interiorizar la estructura metodológica para luego poder compartirla desde la experiencia. Las clases teóricas y prácticas se realizan paralelamente.

## ¿A quién va dirigido?

Instructores de Yoga, Meditación o disciplinas afines.

Docentes, psicólogos y terapeutas de salud mental.

Terapeutas Holísticos y facilitadores de bienestar

Personas con o sin experiencia interesadas en aprender a utilizar la relajación como una herramienta poderosa para el bienestar integral.



“

Llevar el profesorado de Yoga Nidra con Satya Yoga fue una gran experiencia. El contenido del curso fue muy completo y organizado. El profesor Luis Miguel es una persona muy profesional, detallista y agradable. Resuelve todas las dudas y preguntas, lo recomiendo 100%

Guisella Sánchez @omtwinsyoga

“

Me encanta el Profesorado de Yoga Nidra, la forma de enseñar y cómo transmite todos sus conocimientos. Aprendí un montón en cada clase. Gracias por todo

Andrea Espinoza @om.holistica

¿Qué incluye mi inscripción al profesorado?

- 16 horas de Clases personalizadas en un bello local totalmente equipado para la práctica
- 8 audios guías con diferentes niveles de la práctica para que puedas practicar cada día
- Acceso a la plataforma virtual del curso
- Manual digital del curso
- Asesoría personalizada 1:1
- Al finalizar y cumpliendo con todas las asignaciones del programa obtendrás:
  - - Diploma de participación en el Profesorado Yoga Nidra por Satya Yoga.
- Seguimiento posterior al curso.
- - Si deseas obtener el certificado con el sello YACEP, Yoga Alliance 40hrs, debes cumplir con los requisitos indicados en este documento.

Quiero inscribirme al Profesorado de Yoga Nidra



Formación 100% presencial e intensivo

# Del 2 de mayo al 14 de junio



Horario presencial

Sábado 2 de mayo de 3pm - 8pm

Domingo 3 de mayo de 11am a 5:30pm

Domingo 14 de junio de 11am a 5:30pm

En Casa Munay

(Ayacucho 380, Miraflores, Frente a la Huaca Pucllana)

## Detalle del profesorado de Yoga Nidra

### Módulo I: Teoría y fundamentos del yoga nidra

- Historia y evolución del Yoga Nidra
- Razones para practicarlo
- Tipos y/o estilos de Yoga Nidra
- Etapas en el Yoga Nidra
- Fisiología Yóguica y las etapas del sueño
- Investigaciones científicas sobre los efectos del Yoga Nidra
- Beneficios, precauciones y contraindicaciones
- Yoga Nidra y su relación con el Yoga y la Meditación

### Módulo II: Práctica y enseñanza del yoga nidra

- Importancia de la propia práctica y protocolo de enseñanza
- Cultivando virtudes y semillas asertivas para el desarrollo de la mente
- El sueño lúcido y como utilizarlo para lograr el estado de Nidra
- Utilizando el Yoga Nidra para desarrollar la creatividad
- Importancia de la modulación de voz (cuidado e impostación vocal)
- El espacio, sonidos y complementos en la práctica de Yoga Nidra
- Aprendiendo a crear y comprender guiones de enseñanza
- Desarrollando las etapas del Yoga Nidra estilo 1, 2 y 3
- Diseñando guiones para diferentes niveles de la práctica y por estilo.
- Adaptaciones de la enseñanza del Yoga Nidra
  - Yoga Nidra prenatal
  - Yoga Nidra para niños
  - Yoga Nidra para personas con problemas de salud
- Evolución de la mente a través del Yoga Nidra

# Inversión\* S/. 1,290 soles

\*Hasta el 15 de abril

Reserva con **495 soles** y abona el saldo hasta el 14 de abril

# Precio regular S/. 1490 soles

Pago después del 15 de abril

Medio de pago: transferencia bancaria o PLIN, pago con tarjeta de crédito tiene un recargo del 10%

## ¿Cómo me inscribo al profesorado?

**1** Reserva tu cupo con el pago de la primera cuota o pago completo

**2** PLIN al 970 172 320

Transferencia bancaria

**Banco: BBVA**

**Nombre: Satya Yoga EIRL**

**RUC: 20606624019**

**Cuenta Ahorro soles  
0011-0353-0200668391**

**CCI:**

**011- 353-000200668391-02**

**3** Ponte en contacto con nosotros

Y mándanos la confirmación del pago a través de WhatAspp a este número: +51 970 172 320

# ¿Por qué elegir a Satya Yoga?

Tenemos más de 14 años de experiencia guiando a personas en su desarrollo espiritual. Enseñamos con compasión de forma personalizada y te transmitimos nuestros conocimientos desde la experiencia, respetando tu propio ritmo. Además, te acompañamos desde el día 1 en tu proceso de desarrollo interior y nos preocupamos por estructurar claramente nuestras clases para que te lleves un producto claro y aterrizado para poner en práctica. Creamos comunidad una vez terminado el profesorado para seguir acompañándote en tu proceso.



## Preguntas y respuestas frecuentes

### 1 Al terminar el profesorado, ¿obtendré mi diploma y mis horas YACEP?

Sí, si aprobaste el examen final y no superaste el límite de faltas (en las siguientes preguntas frecuentes te contamos más sobre este tema). Además, nos aseguraremos de que cumples con tres componentes: experiencia personal en la práctica, conocimientos teóricos, y la capacidad de construir y dictar sesiones de Yoga Nidra. Las horas de educación continua YACEP aplican si eres profesor de Yoga registrado en Yoga Alliance antes de iniciar este programa y cumples con los requisitos indicados.

### 2 Si no me encuentro en Lima, ¿puedo llevar el profesorado solo online?

No, este profesorado está diseñado para cursarse de forma presenciales. Lamentablemente, no se pueden reemplazar las clases presenciales.

### 3 Recién estoy empezando en Yoga, ¿puedo acoplarme al grupo?

Claro que sí. Es un profesorado especializado abierto a profesionales de otras disciplinas o terapeutas holísticos y las clases son personalizadas y nos adaptamos a tu nivel de experiencia.

### 4 ¿Quién dará el profesorado?

Lo dará Luis Miguel Lizárraga, nuestro fundador, quien tiene más de 20 años practicando meditación y yoga, avalado por Yoga Alliance E-RYT 500 / YACEP y certificado como instructor de Yoga por las escuelas de Sivananda Yoga Vedanta y por la Bihar School of Yoga, India. También es representante del Buddhismo Theravada en el Perú. Más información sobre él en este link: (link web Satya) o al final de las preguntas frecuentes.

### 5 ¿Qué pasa si no puedo asistir a alguna clase?

Permitimos hasta el 20% de faltas durante todo el profesorado. Si superas esta cantidad de faltas, no podremos darte ningún certificado relacionado al profesorado de Yoga Nidra (horas YACEP ni certificado de Satya Yoga).

## Instructor principal



### Luis Miguel Lizárraga

Lead Trainer

@satyayogaperu

@theravadayoga

Yoga Alliance perfil

Yoga Alliance de Satya Yoga

Yoga Alliance perfil YACEP

- Phd© en Psicología, con más de 24 años practicando meditación y yoga y más de 14 años enseñando, Luis Miguel es fundador de Satya Yoga, profesor de Yoga avalado por Yoga Alliance E-RYT 500 / YACEP y certificado como instructor de Yoga por las escuelas de Satyanada Yoga (Bihar School of Yoga) y Sivananda Yoga Vedanta. Además, ha realizado numerosos retiros y estudios de profundización en meditación budista, en pranayama y yoga.

- Se ha formado en escuelas o estudiado en India, Sri Lanka, Tailandia, Vietnam, Francia, Bahamas, Canadá, EEUU, Colombia, Argentina y Uruguay.

- Además de ello, es docente universitario con amplia experiencia metodológica en entornos virtuales y presenciales.

- También es representante del Buddhismo Theravāda en el Perú.

## Términos y condiciones

1. Los pagos realizados no son reembolsables.

2. Una vez iniciado el profesorado no realizamos canjes del monto abonado si desistes de cursar el programa, ya que las vacantes son limitadas y estamos reservando este lugar para ti.

3. El pago con tarjeta de crédito se realiza mediante link de Mercado pago y tiene un recargo del 10%.

4. Los pagos en cuotas deben completarse a más tardar un mes antes del inicio del programa, si por cualquier razón no se completa, se firmará una letra de cambio por el monto pendiente.

5. Si no se alcanza el cupo mínimo para abrir el profesorado, ante esta situación, se te devolverá el 100% de lo abonado y te lo comunicaremos a más tardar 30 días antes del inicio del programa.

6. Si realizas el pago en cuotas y no cumples con las fechas de pago pactadas, nos reservamos el derecho de admisión al programa.

7. Es indispensable que cumplas con la asistencia, pago de todo el programa y tareas requeridas para obtener el diploma y las horas YACEP Yoga Alliance (de ser profesor de Yoga registrado en Yoga Alliance antes del inicio del programa).

8. La información que nos brindes se maneja de forma estrictamente confidencial.

9. Autorizas a Satya Yoga, que durante el programa se puedan tomar fotografías o videos y puedan ser publicados en redes sociales.