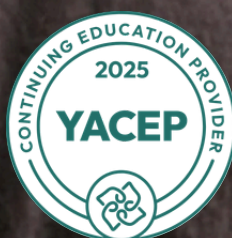


Profesorado de Yoga Nidra

12VA EDICIÓN



APRENDE A GUIAR EL
DESCANSO CONSCIENTE

El ritmo del día a día puede llevarnos a experimentar estrés, tensión física y sobrecarga mental.

Por ello, contar con herramientas efectivas de autorregulación ya no es un lujo, sino una necesidad.

El Yoga Nidra es una práctica muy poderosa en este camino. Se trata de un método sistemático de relajación que nos permite acceder a estados de descanso profundo, claridad mental y equilibrio emocional.

Este Profesorado de Yoga Nidra te invita a sumergirte de manera profunda en la experiencia. Porque para poder guiar, primero es necesario interiorizar la práctica.

Durante esta formación aprenderás a diseñar y construir sesiones completas de Yoga Nidra desde la experiencia, y con una metodología clara y sencilla.

Esta **edición** tiene un formato presencial e **intensivo** ideal para personas que no viven en Lima y desean llevar esta práctica 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.
- Acompañamiento personalizado 1:1.

Esto te ayudará a interiorizar la estructura metodológica para luego poder compartirla desde la experiencia.



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

¿A quién va dirigido?

Instructores de Meditación o disciplinas afines.

Docentes, psicólogos y facilitadores de bienestar

Practicantes interesados 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

Formación 100% presencial e intensivo

Del 1 al 4 de octubre 2026

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



Horario

- Jueves 1ro de octubre 7:30pm a 9:30pm
- Viernes 2 de octubre 7:30pm a 9:30pm
- Sábado 3 de octubre 3pm a 8pm
- Domingo 4 de octubre 11am a 6pm

¿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.



Inversión **S/. 1290 soles**

Promoción por pronto pago hasta el 31 de julio

Reserva con **495 soles** y abona el saldo hasta el 31 de agosto

Precio regular **S/. 1490 soles**

A partir del 1ro de agosto

Medios de pago: transferencia bancaria, plin y/o tarjeta de crédito*
(pago con tarjeta de crédito tiene un recargo del 5%)

¿Cómo me inscribo al profesorado?

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

2 Realiza el pago a través de: 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 envíanos la confirmación del pago a través de WhatsApp al número: +51 970 172 320



Lead Trainer

satyayogaperu

theravadaperu

Yoga Alliance de Satya Yoga

Luis Miguel Lizárraga

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.

¿Por qué elegir a Satya Yoga?

Contamos con más de 15 años de experiencia formando y guiando a personas en su desarrollo. Nuestro propósito es ofrecer una enseñanza rigurosa, cercana y profundamente humana. Con una enseñanza basada en la experiencia. Aprenderás junto a un equipo de profesores nacionales e internacionales con amplia trayectoria, comprometidos con una enseñanza seria, ética y de alta calidad. Respetamos tu ritmo, atendemos tus necesidades y te brindamos un acompañamiento cercano, una formación clara, práctica y bien estructurada.

En Satya creemos que una formación no termina con la entrega del certificado. Al graduarte continúas formando parte de una comunidad activa de práctica, estudio y crecimiento, donde encontrarás espacios para seguir aprendiendo, compartir experiencias y mantener vivo tu camino.

Porque más que formar profesores, en Satya acompañamos personas comprometidas con vivir el Yoga manera auténtica, consciente y transformadora.



Preguntas 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. 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.

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. Los pagos con tarjeta de crédito tienen un cargo extra del 5%.
4. Los pagos en cuotas deben completarse a más tardar una semana antes del inicio del programa, si por cualquier razón no se completa, se firmará una letra de cambio por el monto pendiente el primer día de clases.
5. Si realizas el pago en cuotas y no cumples con las fechas de pago pactadas, nos reservamos el derecho de admisión al programa.
6. Es indispensable que cumplas con la asistencia, pago de todo el programa y tareas requeridas para obtener el diploma y la certificación avalada por Yoga Alliance.
7. La información que nos brindes se maneja de forma estrictamente confidencial.
8. Autorizas a Satya Yoga, que durante el programa se puedan tomar fotografías o videos y puedan ser publicados en redes sociales.