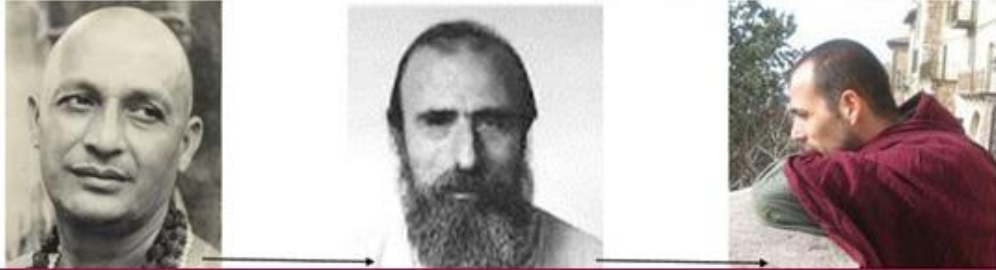


Fui formado en Nidra Yoga en Ananda Yoga Instituto por Jordi Colomer quien a su vez fue formado por Swami Satyananda, introductor en occidente de esta preciosa práctica, éste es en consecuencia un curso de transmisión directa.



He formado más de 30 promociones de instructores de yoga nidra y de todas ellas he aprendido mucho, por eso cada formación es nueva para mí. He respetado al máximo el dossier de mi maestro, complementándolo con la experiencia adquirida en tantos años de formación y de terapias privadas, pero sin cambiar nada de lo que aprendí en mi formación con Jordi Colomer, pues él aprendió de Swami Satyananda. Mi respeto así hacia ellos.

Mis formaciones muy vivenciales y prácticas, como decía Swami Sivananda

***"Más vale una onza de práctica que una tonelada de teoría"***

Todas las formaciones son muy vivenciales, son totalmente prácticas pues lo que interesa es transmitir la sensibilidad de la práctica del Nidra Yoga, por eso es tan importante que vengas sin papel ni lápiz y totalmente abiert@ a sentir. Desde Respira te proporcionamos un completo temario con gráficos de manera que toda tu parte intelectual y racional quede cubierta y podamos centrarnos en la parte práctica.

Mi trabajo como formador consiste en adaptarme en cada instante a las peculiaridades del grupo, a sus necesidades e intereses, pues esta es la mejor manera de transmitir las bases metodológicas de la enseñanza del Nidra Yoga y la que nos permite aprender a resolver las dificultades que surgirán en la práctica diaria, cuando tengamos que trabajar con esta herramienta de relajación.

Nuestro objetivo es que al finalizar la formación se haya adquirido la competencia necesaria para poder aplicar el Nidra Yoga, pero este nivel competencial debe adquirirse desde la emoción, desde el corazón, desde el sentir. Sólo de esta manera podemos realizar un verdadero aprendizaje.

Esta es una formación eminentemente práctica y podréis consultar cuantas dudas o problemas encontréis en vuestro camino una vez finalizado el curso.

**CURSOS SIN REQUISITOS PREVIOS, DIRIGIDO A:**

Profesores de Yoga, Terapeutas, Psicólogos, Maestros, Personal Sanitario, Ejecutivos y a cualquier persona interesada en esta temática, sin limitaciones de ningún tipo.

Al tratarse de un grupo reducido en formato de fin de semana resulta un curso muy completo.

**QUE ES EL NIDRA YOGA:**

En sánscrito, nidra significa sueño, y yoga significa unión con el ser, por lo que literalmente se conoce como Yoga del Sueño, Sueño Búdico o Sueño Yóguico. Es mucho más que una limpieza interior, es aprender a no acumular tensiones y a vivir las situaciones en su justa medida.

**APLICACIONES:**

Como terapia privada se aplica de forma totalmente personalizada, obteniendo en pocas sesiones muy buenos resultados en casos por ejemplo de fobias, miedos, ansiedad, depresión, adicciones, traumas y bloqueos conscientes y/o inconscientes, etc. En sesiones grupales se aplica para eliminar el estrés, aumentar la relajación física, psíquica y emocional, la concentración y el bienestar general, pudiendo también individualizar y personalizar el mensaje para cada uno de los asistentes. Yoga Nidra es una técnica en la que por medio del sueño consciente se logra acceder a estados alterados de conciencia donde se puede lograr: Educar la mente para meditar correctamente. Reducir el estrés y liberar sustancias relajantes y benéficas para el cuerpo (endorfinas). Reducir los niveles de cortisol. Corregir patrones anómalos como el insomnio o despertarse fácilmente y no poder recuperar el sueño de nuevo. Reponer horas de sueño, ya que una hora de Yoga Nidra equivale a cuatro horas de sueño normal. En épocas de mucha actividad donde no se pueda dormir mucho, su práctica reestablece el equilibrio del cuerpo con solo poco tiempo de sueño. Adaptar el cuerpo a nuevas rutinas o condiciones como viajes, horarios diferentes, personas que rolan turnos, embarazo, menopausia, estrés laboral o personal, situaciones emocionales difíciles. Salir de estados de depresión, ansiedad o desesperanza. Reducir los síntomas de estrés post traumático en víctimas. Reducir los síntomas menstruales. Mejorar la capacidad de estudio, retención, análisis y comprensión. Reducir los niveles de glucosa en sangre. Mejorar las funciones neuronales, aprendizaje y memoria a corto y largo plazo. Encontrar respuestas a preguntas y situaciones específicas. Lograr claridad en los objetivos y metas. Disminuir o eliminar por completo dolor crónico, presión arterial alta, fibromialgia, migraña, ataques de pánico, fatiga crónica, colitis nerviosa, gastritis. Mejorar la respuesta inmunológica del cuerpo. Sincronización en el trabajo con los hemisferios cerebrales.



## **CONTENIDOS A TRABAJAR.**

1. Meditación tántrica.
  1. Realización de meditaciones tántricas, a lo largo de las cuatro sesiones, para introducirnos mejor en la práctica del Nidra Yoga.
2. Origen del Nidra Yoga.
  1. Procedencia del Nidra Yoga.
  2. Cuándo y quién lo introdujo en Occidente.
3. Pre-Nidra.
  1. Realización de diferentes ejercicios de desbloques físicos.
  2. Trabajaremos el Chi Kung y la danza dinámica kundalini traída del ahsram de Osho.
  3. Preparación para la sesión: postura, entorno, ropa...
  4. Auto-observación: tensiones musculares, problemas de espalda, ronquidos...
  5. Soluciones.
4. Etapas del Nidra Yoga.
  1. Bloques físico, emocional, bloque psíquico.
  2. Importancia de cada fase del Nidra en cada uno de los bloques.
  3. Cómo conseguir el equilibrio físico, emocional y psíquico.
  4. Rotación de la conciencia.
  5. Conteo de la respiración.
  6. Sensaciones.
  7. Visualizaciones.
  8. Ejemplos y casos
5. El Estrés.
  1. Síndrome general de adaptación.
  2. El buen estrés y el mal estrés.
  3. Causas, maneras de afrontarlo y solución.
  4. Tipos de personas: introvertidos, extrovertidos e intermedios.
6. El Sankalpa.
  1. ¿Qué es?
  2. Cuándo utilizarlo y por qué.
  3. Cómo desarrollarlo y personificarlo.
  4. Sankalpa colectivo e individual.
  5. Impulsores para encontrar tu sankalpa.
7. La voz.
  1. Ejercicios.

2. La voz y su importancia como medio para conectar con el alumno.
3. Tiempo, tono y ritmo.
8. El cerebro.
  1. Ondas cerebrales: cómo funcionan con el sankalpa.
9. Sesiones prácticas.
  1. Cada alumn@ realizará desde el rol de profesor, una sesión de nidra, posteriormente hará un análisis del nidra de cada alumn@. En esta puesta en común descubriremos dónde están los problemas que surgen de la práctica y cómo abordarlos, las emociones que nos ha generado posicionarnos tanto en el rol de formador como en el de alumno. Será el momento de relacionar todo este aprendizaje experiencial con la teoría con el fin de analizar, reforzar e integrar dichos aprendizajes.

## ALBERT COLOMER



Terapia transpersonal integrativa.

Terapeuta Gestalt. Yoga Nidra, N.A.T. y Mindfulness.

Formador de instructores de Yoga Nidra con más de 30 promociones realizadas.

Desde muy temprana edad se inicia en la práctica de la meditación, realizando su primer retiro a los 15 años con el maestro Emilio Fiel al Arcoíris de Vitoria, desde entonces continuará desarrollando su camino en diferentes centros budistas y alternativos y de la mano de su padre y gran maestro, Jordi Colomer, cofundador de la Asociación Española de practicantes de Yoga y de Ananda Yoga Instituto (Barcelona 1.967).

Certificado como Profesor en técnicas de relajación y de meditación; Instructor y Formador de instructores de Yoga Nidra y Profesor de Mindfulness y de Técnicas de liberación del estrés.

Creador de N.a.t. (Nidra Arteterapia).

Realiza el curso de acompañamiento espiritual a enfermos terminales y duelo, basado en el libro tibetano de los muertos de Sogyal Rimponche, impartido por Óscar Felice.

Ha colaborado en diferentes hospitales como acompañamiento y duelo.

Ha cursado estudios de Bellas Artes en la escuela Massana de Barcelona, lo que le ha permitido desarrollar una mirada artística y conectar con la perspectiva holística de la vida.

Ha impartido cursos de técnicas de relajación para sordomudos, Cursos de Yoga Nidra Técnicas de Liberación del Estrés, Mindfulness, Técnicas de Meditación y Técnicas de Relajación en Ananda Yoga Instituto, en la Asociación Catalana de Hemofilia y en diferentes centros de Barcelona.

En la actualidad imparte formaciones continuadas de Instructores de Yoga Nidra en toda España, aplica terapia privada de Gestalt, Yoga Nidra y Mindfulness para la solución de miedos, fobias ansiedades, estrés, deshabitación del tabaco y adicciones. Imparte clases grupales en centros para el tratamiento de trastornos de la memoria, Alzheimer, etc...

Cursos de técnicas de liberación del estrés y mindfulness para empresas y escuelas, así como talleres en diferentes centros cívicos en Barcelona