



INSTRUCTORADO EN YOGA NIDRA 100 HORAS

MODALIDAD ONLINE y OFFLINE

DURACIÓN: 100 HORAS.

Empieza el martes 5 de agosto y termina el jueves 11 de diciembre.

DIRIGIDO a: profesorxs, instructorxs de Yoga y de disciplinas afines; practicantes de Yoga, meditadorxs y quienes estén interesadxs en profundizar en esta práctica.

MODALIDAD: OnLine (en vivo, por Zoom) y OffLine.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL: nuestra escuela se encuentra avalada y certificada internacionalmente por YAI (Yoga Alliance International de India) y con WYF (World Yoga Federation) con alcance en India, Estados Unidos y la Unión Europea.



TÍTULO: El título es privado y lo otorga la Escuela Nirmala Yoga.

PARA CERTIFICARTE: puedes optar por certificarte con las organizaciones internacionales mencionadas. El trámite lo realizas de forma directa con ellas. Tiene un arancel de 150 dólares.

ESTE CURSO CONTIENE

1. Durante agosto, septiembre, octubre y noviembre: clases todos los martes de 19 a 21 horas y todos los jueves de 17.30 a 18.30 horas.
Del 1 al 11 de diciembre: clases los martes y jueves de 19 a 21 horas.
2. Material de apoyo grabado y escrito
3. Trabajos prácticos
4. Tutorías personalizadas
5. Acompañamiento permanente
6. Acceso a la plataforma educativa.

Todas las clases quedan grabadas y se suben a la plataforma educativa. Estarán disponibles durante todo el tiempo que dure el curso.

REQUISITOS PARA APROBAR EL CURSO: entrega de una clase de Yoga Nidra escrita y grabada.

ARANCELES:

SE ABONA MATRÍCULA + 5 CUOTAS (DE AGOSTO A DICIEMBRE)

MATRÍCULA: para residentes en Argentina: en efectivo o transferencia bancaria 70.000 y por otros medios de pago 75.600. Para residentes en otros países: 70 dólares por PayPal.

DESCUENTO EN LA MATRÍCULA: ABONA CON 50% DE DESCUENTO ANTES DEL 25 DE JULIO.

VALOR DE LA CUOTA MENSUAL: para residentes en Argentina: en efectivo o transferencia bancaria 70.000 y por otros medios de pago 75.600. Para residentes en otros países 70 dólares por PayPal.

- ✓ Se pide compromiso y responsabilidad al abonar los aranceles ya que de no poder asistir, por cualquier motivo, no se devuelve el dinero.
- ✓ Para comenzar el curso la matrícula y la cuota de julio tienen que estar pagas.

- ✓ pregunta por descuentos especiales por pago total del curso.

¿QUÉ ES YOGA NIDRA?

Yoga Nidra, «sueño consciente», deriva de la antigua práctica tántrica Nyasa de la India y es una técnica de meditación guiada que induce a un estado de profunda relajación física, emocional y mental. Se practica cómodamente acostado en el suelo lo que facilita la profundización de la conciencia. Yoga Nidra purifica y diluye los bloqueos mentales contribuyendo a generar cambios para una evolución personal y espiritual. Yoga Nidra libera el poder creativo y permite instaurar nuevos hábitos eliminando patrones de ansiedad, reactividad y comportamientos depresivos. Es muy eficaz para reducir el insomnio.

Hoy en día, Yoga Nidra, está avalada por instituciones pioneras del campo de la salud de EE.UU. como un método de meditación y relajación eficaz para la reducción del estrés. Estudiada científicamente por numerosas instituciones en EE.UU, Yoga Nidra se está extendiendo rápidamente por las salas de Yoga, y en las áreas de salud y educación.

ESTE CURSO ESTÁ INSPIRADO EN LAS ENSEÑANZAS DE:

Swami Satyananda Saraswati quien en los años 40, estudiando los antiguos rituales y prácticas tántricas, actualizó el sistema de Yoga Nidra, haciéndolo accesible a todas las personas de cualquier cultura y religión, sin necesidad de conocimientos previos.

Swami Sivananda, fue el maestro de Swami Satyananda Saraswati. Fue un ejemplo radiante de servicio a la humanidad, tanto durante sus años como médico y luego como sabio y jivanmukta de renombre mundial. Escribió 300 libros y es reconocido en el mundo por hacer accesible la sabiduría universal del yoga y el vedanta.

Patanjali fue el primer sabio que codificó las enseñanzas del Yoga antiguo, con su estudio del tratado Yoga Darshana que consiste en 196 sutras (aforismos o frases cortas) y que se convirtió en su gran obra, los Yoga Sutras.

¿QUÉ APRENDERÁS A NIVEL PERSONAL?

- Una nueva y efectiva manera de meditar.
- Practicar Yoga Nidra siguiendo el orden de manera correcta.
- Reducir el estrés y vivir con una mejor calidad de vida.
- Reeducar la mente subconsciente para cambiar patrones auto-destructivos por patrones sanos y positivos.
- Autoconocimiento: la meta.

¿QUÉ APRENDERÁS A NIVEL PROFESIONAL?

- Cómo guiar Yoga Nidra a grupos o individuos según el nivel en el que se encuentren.
- Aprender a diseñar guiones de prácticas correctas
- Conocer tu voz como instrumento y cómo utilizarla para impartir la técnica.
- Conocer en profundidad toda la estructura de una práctica de Yoga Nidra.

PROGRAMA RESUMIDO:

- Origen y desarrollo de yoga Nidra.
- Principios fundamentales del Yoga Nidra
- Beneficios para el cuerpo, la mente y las emociones
- Yoga Nidra y Meditación
- Yoga Nidra y relajación
- Yoga Nidra y los 8 pasos de Patanjali
- Los 7 Chakras principales
- Los 3 cuerpos y sus envolturas.
- Los nadis y la energía.
- Cómo armar una clase según el nivel de los participantes (principiantes, intermedios o avanzados)
- Prácticas en grupos reducidos con tus compañerxs para ganar experiencia guiando Yoga Nidra.
- Secuencias de ásanas (posturas) correctas para Yoga Nidra

- Pranayamas (ejercicios respiratorios) para Yoga Nidra
- Iniciación a yoga Nidra para niños



DOCENTE A CARGO:



Soy Paula Caudullo.

Yoga Acharya. Directora de Nirmala Yoga

Mi camino en el yoga comenzó en 2001, y desde entonces he desarrollado una práctica profunda y comprometida con mi transformación personal y colectiva.

En marzo de 2024 obtuve el título de Yoga Acharya (maestra de yoga) en India, tras completar el Advanced Teachers Training Course en The International Sivananda Yoga Vedanta Centre de Rudraprayag.

Me formé inicialmente como Profesora de Yoga Integral en la Escuela Internacional de Yoga (Buenos Aires, 2015), y en 2016 cursé también allí el programa de Yoga Acharya y Yogaterapia. En 2019 obtuve el título de Profesora de Yoga en The International Sivananda Yoga Vedanta Centre (Canadá) y comencé a profundizar en las enseñanzas de Swami Sivananda, adoptándolo como mi maestro espiritual.

Entre 2019 y 2023 realicé formaciones avanzadas en hatha, gñana, raja y mantra yoga con Swamis de la tradición Sivananda en Argentina, Europa e

India. También me he especializado en masaje sonoro con cuencos tibetanos y educación en valores humanos (Educare).

Entre 2017 y 2024 brindé clases de yoga en la Escuela Secundaria Mahatma Gandhi de Castelar, así como en otras instituciones educativas de Buenos Aires.

En 2020 fundé la escuela Nirmala Yoga, donde dirijo formaciones docentes con un enfoque integral, sensible y comprometido con la educación y el bienestar. Actualmente los cursos cuentan con el aval de YAI (Yoga Alliance International de India) y con WYF (World Yoga Federation) con alcance en India, Estados Unidos y la Unión Europea, promoviendo un enfoque integral del yoga, accesible, amoroso y alineado con valores de conciencia y bienestar social.

Soy licenciada en Comunicación Social (2005, Universidad Nacional de Cuyo) y posgraduada en Comunicación Institucional (UCES), formación que complementa mi experiencia pedagógica y comunitaria, aportando herramientas de comunicación y gestión a mi labor educativa.

Puedes visualizar la versión extensa de la formación de Paula Caudullo en: <https://escuelanirmalayoga.com/escuela/>

Otros cursos que podrás continuar al concluir este profesorado:

- Profesorado en Hatha Yoga 200 horas
- Profesorado en Yoga Terapéutico 100 horas (sólo para profes)
- Profesorado en Yoga para la niñez y adolescencia en ámbitos privados y en la escuela 100 horas (sólo para profes).

¡¡¡BIENVENIDX A ESTE HERMOSO CAMINO!!!

CONTACTO:

Web: www.escuelanirmalayoga.com

WhatsApp: 0054 9 11 5952 2160

Canal de WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vau3HrJATRSi7FnFel1V>

IG: escuela_nirmala_yoga

Facebook: Escuela Nirmala Yoga

Dirección: Castelar, Buenos Aires, Argentina

