



INSTRUCTORADO EN YOGA NIDRA – 100 HORAS

Modalidades: Online, Offline y Semipresencial en Castelar, Bs As.

Comienza el martes 11 de agosto y termina el martes 29 de diciembre

No se requiere experiencia ni conocimientos previos.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Profesores de Yoga, terapeutas, psicólogos, profesionales de la salud, personas interesadas en la meditación y el desarrollo personal.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nuestra escuela está avalada por:

YAI – Yoga Alliance International (India)

WYF – World Yoga Federation

Con reconocimiento en India, Estados Unidos y la Unión Europea.

La certificación internacional es optativa: el trámite es directo con los organismos y tiene un arancel de 150 USD.

Título otorgado: privado, emitido por Escuela Nirmala Yoga.



ESTE CURSO INCLUYE

1. Clases teórico- prácticas por zoom: todos los martes de 19 a 21 horas
2. Prácticas por zoom: todos los jueves de 17.30 a 18.30 horas.

3. Encuentros presenciales: 2 encuentros en total: fechas: sábados 12 de septiembre y 14 de noviembre, de 15.30 a 17.30 horas. (Se transmitirá al mismo tiempo por zoom para que puedan participar quienes no pueden hacerlo presencial)
4. Material de apoyo grabado y escrito
5. Tutorías personalizadas
6. Acompañamiento permanente
7. 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 pudiendo quedar un poco más si algún integrante lo solicita.

ARANCELES

Matrícula + 5 CUOTAS MENSUALES

¿Cómo reservar tu lugar?

1. Aboná la matrícula y enviá el comprobante de pago al 11 5952-2160
2. Completá el formulario de inscripción: <https://forms.gle/NpaFXq1obbygG8KN9>

MATRÍCULA

Residentes en Argentina: \$98.000 (efectivo o transferencia)

Residentes en otros países: USD 90 (PayPal o Western Union)

50% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA SI ABONAS ANTES DEL 08/08.

CON EL DESCUENTO LA MATRÍCULA QUEDA EN \$49.000/USD 45

CUOTA 1 (agosto)

Residentes en Argentina: \$98.000 por mes (efectivo o transferencia)

Residentes en otros países: USD 90 por mes (PayPal o Western Union)

CUOTAS 2, 3,4 (septiembre, octubre y noviembre)

Residentes en Argentina: \$105.000 por mes

Residentes en otros países: USD 90 por mes

CUOTA 5 (diciembre)

Residentes en Argentina: \$115.000 por mes

Residentes en otros países: USD 90 por mes

FORMAS DE PAGO

Los pagos realizados con tarjeta de crédito o débito tienen un incremento del 8% correspondiente a comisiones de Mercado Pago.

BENEFICIOS

50% DE DESCUENTO EN LA MATRÍCULA SI ABONAS ANTES DEL 08/08.

10% DE DESCUENTO POR PAGO TOTAL DEL CURSO.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- El compromiso y la asistencia son parte fundamental del proceso formativo. En caso de no poder asistir, no se realizan devoluciones.
- Para iniciar la cursada, es indispensable tener abonadas la matrícula y la primera cuota.

¿QUÉ ES YOGA NIDRA? Una puerta a tu mundo interior

Yoga Nidra —conocido como el sueño consciente— es una experiencia profunda de relajación guiada que te invita a entrar en un estado único: el cuerpo descansa profundamente mientras la mente permanece despierta, lúcida y receptiva. Esta práctica, nacida de la tradición tántrica Nyasa de la India, es una vía directa para liberar tensiones físicas, emocionales y mentales... sin esfuerzo, simplemente recostándote cómodamente en el suelo.

A través de esta técnica, los bloqueos internos comienzan a suavizarse, la ansiedad cede, el insomnio se reduce y la creatividad vuelve a fluir. Yoga Nidra te permite reprogramar patrones inconscientes y abrir espacio para nuevas formas de vivir, más livianas, más presentes, más tuyas.

Hoy, instituciones de salud de vanguardia en EE.UU. avalan Yoga Nidra como una de las herramientas más efectivas para reducir estrés y regular el sistema nervioso. Yoga Nidra presente cada vez más en las salas de Yoga, y en las áreas de salud y educación.



EL CURSO ESTÁ INSPIRADO EN:

Swami Satyananda Saraswati: en los años 40 tomó prácticas tántricas ancestrales y reorganizó el sistema de Yoga Nidra para que cualquier persona —sin importar su camino espiritual, edad o experiencia— pudiera acceder a su poder transformador.

Swami Sivananda: médico, sabio y maestro de Satyananda. Su vida entera fue un ejemplo de servicio, claridad y compasión. Autor de más de 300 obras, acercó la sabiduría del yoga y el vedanta al mundo contemporáneo.

Patanjali: el gran codificador del Yoga antiguo. Sus 196 sutras forman la base filosófica y práctica del yoga que conocemos hoy. Yoga Nidra guarda un vínculo profundo con estos ocho pasos del camino interior.

¿QUÉ VAS A TRANSFORMAR A NIVEL PERSONAL?

- Descubrir una manera de meditar que no fuerza, no exige, no lucha.
- Practicar Yoga Nidra en su secuencia tradicional, comprendiendo cada etapa.
- Reducir el estrés, regular tu sistema nervioso y elevar tu calidad de vida.
- Reeducar tu mente subconsciente para reemplazar patrones limitantes por impulsos sanos, claros y positivos.
- Profundizar tu autoconocimiento y tu relación contigo misma/o.

¿QUÉ TE LLEVARÁS A NIVEL PROFESIONAL?

- La habilidad de guiar Yoga Nidra con seguridad y presencia, tanto a grupos como a personas en sesiones individuales.
- Herramientas para diseñar tus propios guiones y crear prácticas completas.
- Conexión con tu voz como instrumento: ritmo, tono, intención y sostén energético.
- Una comprensión profunda de la estructura, conocimientos filosóficos y científicos.



PROGRAMA RESUMIDO

- Origen y evolución de Yoga Nidra
- Principios fundamentales de la técnica
- Efectos y beneficios para cuerpo, mente y emociones
- Yoga Nidra y Meditación
- Yoga Nidra y relajación profunda
- Neurociencia del Descanso Profundo

- Ondas cerebrales y los estados de conciencia
- Relación con los 8 pasos de Patanjali
- Comprensión de los Chakras principales
- Los 3 cuerpos y sus envolturas
- Nadis y flujo de energía
- Estructura general y cómo adaptarla según el nivel del practicante (principiante, intermedio, avanzado)
- Prácticas en grupos reducidos para ganar seguridad guiando
- Secuencias de ásanas adecuadas para Yoga Nidra
- Pranayamas específicos para preparar la práctica
- Introducción a Yoga Nidra para niños



REQUISITOS PARA RECIBIR TU TÍTULO:

- Entregar una clase de yoga nidra escrita y grabada. No es un examen sino una actividad para asegurarnos de que ha adquirido los conocimientos teóricos y prácticos de esta formación.

DOCENTE A CARGO:



Paula Caudullo, Acharya y directora de la escuela Nirmala Yoga

El yoga llegó a su vida en 2001 y, desde entonces, se convirtió en un camino profundo de aprendizaje, práctica y transformación interior. Lo que comenzó como una búsqueda física se transformó en una

filosofía de vida que hoy comparte con amor, compromiso y dedicación a través de la enseñanza.

Se formó con maestras y maestros de yoga en Argentina, India y Europa, profundizando especialmente en hatha yoga, yoga terapéutico, filosofía del yoga, mantra yoga y meditación. En 2024 viajó a India para profundizar sus estudios y obtuvo el título de Yoga Acharya (Maestra de Yoga) en The International Sivananda Advanced Yoga Teachers Training Course.

En 2020 fundó Escuela Nirmala Yoga, espacio dedicado a la formación integral en yoga y al acompañamiento consciente de futuros profesores y practicantes. Las formaciones cuentan con aval internacional de Yoga Alliance International (YAI) y World Yoga Federation (WYF).

Además, es Licenciada en Comunicación Social por la Universidad Nacional de Cuyo y realizó un posgrado en Comunicación Institucional en UCES, integrando en su enseñanza una mirada clara, cercana y profundamente humana.

OTROS CURSOS QUE PODRÁS CONTINUAR AL CONCLUIR ESTE PROFESORADO:

- **Profesorado en Hatha Yoga** (No requiere conocimientos previos)
- **Profesorado en Yoga terapéutico** (Requiere ser profe/instructor de yoga)
- **Profesorado en Yoga para Niñxs y Adolescentes en ámbitos privados y en la escuela** (Requiere ser profe/instructor de yoga)

CONTACTO

Web: www.escuelanirmalayoga.com

WhatsApp: +54 9 11 5952 2160

Canal de WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029Vau3HrJATRSi7FnFel1V>

Facebook: Escuela Nirmala Yoga

Instagram: @escuela_nirmala_yoga

Canal de Youtube: Escuela Nirmala Yoga

Dirección: Av. Rivadavia 20474. Castelar, Buenos Aires, Argentina.

