



Università Popolare del Sociale

ISTRUTTORE DI YOGA NIDRA

MODALITA': Il corso si svolge interamente online attraverso videolezioni e audiod lezioni. Al momento dell'iscrizione si riceve USERNAME e PASSWORD. Si può accedere alla piattaforma online in qualunque momento e da qualunque luogo (vedere a fondo pagina le indicazioni di orientamento alla piattaforma).

DESCRIZIONE: Il corso è condotto da Maria Luisa Mirabella, discepola di Paramahansa Yogananda. La docente ha ricevuto i 4 Kriya e insegna yoga dal 1998. La pratica di Yoga Nidra ci è stata donata da Swami Satyananda Saraswati. Attraverso la pratica di Yoga Nidra non ci limitiamo a rilassarci, ma ristrutturiamo e riformiamo la nostra intera personalità dall'interno. Portando il corpo a un profondo e consapevole rilassamento sulle tre principali linee di tensione (muscolare, emotiva e mentale) è possibile attivare uno stato di coscienza ricettiva amplificata per esprimere il più grande potenziale curativo e risolutivo. Con yoga nidra si può allenare la mente a piantare e far crescere il seme del cambiamento attraverso la pratica del Sankalpa. Yoga nidra si pratica sdraiati in una posizione comoda, a stomaco vuoto e al caldo. Si dice che 1 ora di Yoga Nidra equivalga a 4 ore di sonno profondo! Con questo corso si apprende a diventare Istruttori di Yoga Nidra. Gli insegnanti troveranno tra i materiali anche una dispensa con le meditazioni da potere praticare ai propri alunni.

PROGRAMMA

Dispense (pdf scaricabili)

- Teoria Yoga Nidra
- Preparazione alla pratica
- Meditazioni di Yoga Nidra da rivolgere agli alunni
- I sentieri dello Yoga di Patanjali
- Il Pranayama

VIDEOLEZIONI - LA TEORIA:

1. Introduzione
2. Lo stato ipnoyogico
3. L'arte del rilassamento
- Le tre tensioni
4. Riposo efficace
5. La trasformazione
6. Allenare la mente
7. Sankalpa: il seme del cambiamento
8. Yoga nidra non è concentrazione
9. Pratyahara
10. Yoga nidra e ipnosi
11. Rilassare la mente rilassando il corpo
12. Sensazioni
13. Esperienza degli opposti
14. Sviluppo del controllo emozionale
15. Simboli e visualizzazioni
16. Allenamento alla memoria

VIDEOLEZIONI: PREPARAZIONE ALLA PRATICA

1. Schema della pratica
2. Preparazione alla pratica
3. Il sankalpa (la Risoluzione)
4. Rotazione della coscienza
5. Consapevolezza del respiro
6. Sensazioni
7. Visualizzazione
8. Termine della pratica
9. Consigli Generali
10. Posizione
11. Svolgimento della pratica
12. Indicazioni per assicurarsi il successo nella pratica.

AUDIO LEZIONI

1. Yoga nidra 1
2. Yoga nidra - Pratiche brevi
3. Yoga nidra prima di dormire
4. Yoga nidra 2
5. Yoga nidra Visualizzazioni: Montagna
6. Yoga nidra Visualizzazioni: Il corpo che galleggia
7. Yoga nidra Visualizzazioni: Pozzo-Oceano
8. Yoga nidra 3
9. Yoga nidra Visualizzazioni: L'uovo dorato
10. Yoga nidra Visualizzazioni: Pozzo-Uovo dorato
11. Yoga nidra Visualizzazioni: La montagna sacra
12. Yoga nidra 4
13. Yoga nidra 5

14. Yoga nidra 6
15. Yoga nidra per i bambini

MATERIALI: - 28 videolezioni; 15 audio; 6 Dispense.

COMPETENZE CHE SI ACQUISISCONO CON QUESTO CORSO:

- Capacità di condurre una sessione di Yoga nidra per adulti
- Capacità di condurre una sessione di Yoga nidra per bambini

DESTINATARI: insegnanti di yoga di arti marziali o di meditazione, insegnanti di ogni ordine e grado. Il corso è adatto a chiunque voglia praticare o insegnare il metodo di meditazione attraverso il rilassamento profondo.

ATTESTATO: Lo studente al termine della Formazione riceverà un Attestato di "**Istruttore di Yoga Nidra**" che potrà essere utilizzato per la composizione del proprio curriculum di studio professionale o per gli aggiornamenti professionali previsti dalla Legge 4 del 14 gennaio 2013 - Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini e collegi.

TUTORAGGIO: La tutor è presente con coaching per tutta la durata del corso attraverso il FORUM della Piattaforma online.

INFORMAZIONI SULLA PIATTAFORMA ONLINE

Video di orientamento:

<https://youtu.be/S-jTCWXbhY>

- All'atto dell'iscrizione si riceve "username" e "password" per accedere ai corsi
- Si può iniziare in qualsiasi momento
- La piattaforma è accessibile 7 giorni su 7 e 24 h su 24 h
- L'accesso alla Piattaforma è illimitato (se si è in regola con la quota associativa)
- I corsi sono in continuo aggiornamento, quindi se si è in regola con la quota associativa annuale, come socio dell'Università Popolare del Sociale, si potrà continuare a ricevere aggiornamenti e Newsletter anche dopo aver terminato gli studi e aver ricevuto l'attestato.
- Si può scaricare da subito tutti i materiali del corso (pdf) sul tuo PC
- Si può visualizzare le videolezioni collegandosi dalla piattaforma online direttamente su Youtube cliccando sul titolo del video

INFO/ISCRIZIONI

<https://bit.ly/3emEh2F>

www.universitadelsociale.org

segreteria@universitadelsociale.org