

Dirige e Imparte: Dr. Denis Criado

'Denis es un gran pensador integral y ser humano' Ken Wilber

Denis Criado, PhD, es Formador de Yoga y Mindfulness. Creador del espacio **Living Yoga** de la **EIY**. Forma parte del equipo pedagógico y de formadores de la Escuela. Entrenado en las reconocidas y pioneras escuelas de Yoga en EE.UU. realizó también postgrados en el Instituto de Formación Profesional de Mindfulness de la **Universidad de California** en San Diego. Graduado por la prestigiosa **Universidad de Cambridge**, UK, en ciencias sociales y en filosofía y teología oriental.



En Cambridge investigó los beneficios científicos de la transformación de la conciencia asociados al cuerpo, a la energía, las emociones y la mente. Estudió un Master en Psicología Transpersonal y es Doctorado sobre Estudios de la Conciencia con una tesis publicada sobre la evolución de la conciencia bajo la supervisión de Dr. Allan Combs y Ken Wilber, en el California Institute of Integral Studies (San Francisco). Su investigación doctoral le valió la invitación de pioneros como Deepak Chopra, para ser miembro activo y de pleno derecho de la Consciousness Studies Society. Sus estancias y prácticas de autoconocimiento en el centro Krishnamurti de Ojai en California fueron también claves en su evolución personal.

Se educó en una familia volcada a la formación de Hatha Yoga. Se formó como profesor de Yoga Nidra con **Mayte Criado**, y profundizó en esta práctica de origen tántrico directamente del fundador de Kripalu Yoga Center, Yogi Amrit Desai. Se formó también en Hatha Yoga en el **Himalayan Institute** en Pennsylvania (EE.UU.) donde se entrenó en prácticas avanzadas de relajación asociadas a la reducción del estrés y la ansiedad. Durante 7 años recibió un riguroso conocimiento práctico de las prácticas avanzadas de meditación del Raja Yoga, el Kriya Yoga, de dos maestros instruidos directamente por Paramahansa Yogananda. Desde el 2011 es profesor de esta tradición y actualmente sigue profundizando en estas prácticas con Gyandev McCord, cofundador de Yoga Alliance.

Su extenso recorrido en el Yoga, las prácticas modernas de la psicología y conciencia y su experiencia en la aplicación de sus propuestas a alumnos en formación de Yoga, equipos directivos de notables empresas, deportistas de alto rendimiento, equipos de fútbol profesional, artistas, psiquiatras y psicólogos entre otros, le han proporcionado las bases para ofrecer un método integral en sus especializaciones donde el Yoga y la Conciencia se integran. Denis ofrece un Yoga integrador y vanguardista: **una moderna unión de la ciencia occidental y de las tradiciones no duales de oriente.**



Escuela
Internacional
de Yoga

YOGA NIDRA

Metodología Integral

Por: **Dr. Denis Criado**

MÓDULO I: 29-30 Sept 2018 Curso de Especialización 50h
MÓDULO II: 27-28 Oct 2018 en Santiago de Compostela
MÓDULO III: 17-18 Nov 2018



"La práctica de Yoga integral que ofrece Denis Criado nos lleva a la fuente de todo pensamiento y percepción, la conciencia sin forma y la existencia primitiva de todo. Ese Yoga que nos libera de la mente condicionada"

Deepak Chopra

Living Yoga
 EIY

Escuela Internacional de Yoga

SEDE SANTIAGO DE COMPOSTELA

infogalicia@escueladeyoga.com - 661 677 631

www.escueladeyoga.com

YOGA NIDRA

El curso de especialización de Yoga Nidra es un programa único diseñado con un enfoque integral y moderno. **Yoga Nidra significa "sueño consciente"** y deriva de la antigua práctica tántrica *Nyasa* de la India. Es un poderoso método sistemático no solo de meditación y relajación, sino de transformación interna cuyo objetivo es acceder a las dimensiones profundas del subconsciente e inconsciente reflejados en el cuerpo, en las emociones y en la mente.

Con la práctica de interiorización, la consciencia se estabiliza en el nivel "Nidra" (ondas *theta* y *delta*), a nivel del "sueño consciente". En este estado, **se disuelven tensiones y bloqueos energéticos a nivel celular** y podemos abrirnos a la resolución de conflictos internos y a la creación de una nueva realidad, permitiendo liberar el potencial interno, clave para restaurar el bienestar y la salud.

Estudiada científicamente por numerosas instituciones en EE.UU. el Yoga Nidra se está extendiendo rápidamente por las salas de Yoga, centros de educación, terapia, salud y empresas, por sus altos beneficios asociados a la reducción del estrés y la ansiedad. Yoga Nidra está considerada como una de las prácticas *mindfulness* más eficaces para mejorar las funciones fisiológicas y las dolencias en las que el estrés es un factor determinante.

Este curso de especialización supone una oportunidad única para cualquier profesional. Para un instructor o profesor de Yoga este curso ofrece una oportunidad única de integrar fuera y dentro de sus clases y talleres de Yoga una práctica **integradora, transformadora y regeneradora**. Tiene una base **biológica, psicológica y espiritual**, y actualizada con las últimas investigaciones científicas.

Esta especialización ofrece las pautas para el desarrollo de habilidades competentes y para la incorporación de una pedagogía especializada en impartir sesiones de Yoga Nidra.

Beneficios del Yoga Nidra

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Proporciona alivio efectivo para la depresión
- Recupera el sueño
- Aclara la mente, sensación de renovación
- Equilibra el sistema nervioso
- Libera tensiones a nivel celular
- Reestructura la mente y el cuerpo
- Libera bloqueos energéticos para la mejor circulación del prana
- Mejora la concentración y la memoria

PROGRAMA

Bases Filosóficas

Yoga Nidra: el arte del no hacer
Via Tántrica de Nyasa:

- Historia y raíces del Yoga Nidra
- Qué es y qué no es Yoga Nidra
- Yoga Nidra moderno y sus aplicaciones
- Yoga Nidra y Raja Yoga
- Yoga Nidra y el cuerpo energético
- Yoga Nidra y Meditación

Bases Científicas

- Neurociencia y beneficios del Yoga Nidra
- Yoga Nidra y ondas cerebrales
- Estados y niveles de Conciencia
- Yoga Nidra y psicología moderna
- Psicología del Yoga
- Conexión Cuerpo-Energía-Mente
- Descanso, sueño y Conciencia

Estructura y Práctica del Yoga Nidra

- Las 9 Fases en la práctica del Yoga Nidra
- Cómo estructurar sesiones largas y cortas
- Cómo realizar guiones de Yoga Nidra
- Cómo crear un Sankalpa personal
- Meditaciones en Chidaksha
- Visualizaciones: creación y temas
- Meditación Yoga Nidra: Antar Mouna
- Rotación de la Conciencia: 61 Puntos (Shavayatra)
- 75 Respiraciones (Shitili Karana)



Metodología y Pedagogía

- Facilitar sesiones de Yoga Nidra
- La voz: ritmo, modulación, articulación y vocalización
- La música del Yoga Nidra
- Lenguaje en la facilitación
- Expresión no verbal
- Organización de los espacios y soportes
- La postura interior y exterior del profesor
- Ajustes verbales / ajustes manuales
- Posturas para la práctica de Yoga Nidra
- Yoga Nidra y respiración
- Yoga Nidra y relajación

Precio total del curso: -3 módulos- 600 €

Reserva: 100 €, el resto -500 €- en efectivo el primer día del curso (se pueden hacer dos pagos de 250 €)

Living Yoga
EIY®

Calle Fuencarral 134 -por Alburquerque- 28010 Madrid
info@escueladeyoga.com - 91 416 6881 - 648 078 824
www.escueladeyoga.com - www.escueladeyogaonline.com