

Dirige e Imparte: Dr. Denis Criado

El Dr. Denis Criado es Formador de Filosofía Oriental, Yoga y Meditación. 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. y la India realizó también postgrados en el Instituto de Formación Profesional de Mindfulness de la **Universidad de California** en San Diego. Graduado en Filosofía y Teología Oriental por la prestigiosa **Universidad de Cambridge**, UK.



En Cambridge investigó los beneficios científicos de la transformación de la conciencia asociados a la práctica de yoga y meditación. Estudió un Master en Psicología Transpersonal y es Doctor en Filosofía 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 y se formó como profesor de Yoga Nidra en la India y en EE.UU. Se formó también como profesor de Hatha Yoga en el **Himalayan Institute** en Pennsylvania (EE. UU.) y también en Ayurveda. Denis fue ordenado en el linaje de Yoga de Paramahansa Yogananda por un discípulo directo; durante 7 años recibió un riguroso conocimiento práctico de las prácticas avanzadas de yoga y meditación de dos maestros instruidos directamente por el gran maestro de la India. Desde el 2011 es profesor de esta tradición de yoga 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 se trabaja el cuerpo desde la conciencia.

"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

Residencial de MEDITACIÓN y MINDFULNESS

Instructor Especializado - 50 horas

Impartido por
Dr. Denis Criado

Avalado por el
Instituto Integral Life
de Denver (EEUU)



Residencial 5 Días
del 24 al 28
Julio 2019

Ashram
Jardín de Alhama
(Murcia)



Escuela
Internacional
de Yoga

C/ Fuencarral 134. Madrid
91 416 6881 / 648 078 824

info@escueladeyoga.com
www.escueladeyoga.com



Teaching Yoga
EIY



Living Yoga
EIY

RESIDENCIAL DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Este curso ofrece un entrenamiento para enseñar la ciencia y el arte de la meditación con secuencias precisas y eficaces con base a la tradición del Yoga y con fundamento biológico, científico, psicológico y espiritual. Sus contenidos han sido actualizados con las últimas investigaciones científicas permitiendo una gran familiaridad con la evolución de las enseñanzas y la filosofía de la tradición del Yoga en relación a la meditación, su relevancia para el mundo de hoy, y su aplicación en contextos de Hatha Yoga. También este curso ofrece las últimas reveladoras prácticas post-modernas del mindfulness para contextos de ámbito personal y profesional, prácticas avaladas por Institutos pioneros de EE.UU. para la reducción del estrés crónico que está presente en la sociedad.

La meditación, como práctica de Raja Yoga, es una práctica milenaria formal del Yoga traídas a occidente de la mano de grandes Yoguis con secuencias de meditación precisas que integran asanas meditativas, pranayamas avanzados, mudras, bandas y ejercicios de energización así como la meditación sentada en silencio. Práctica que a su vez es integradora, transformadora y regeneradora, fundamental para cualquier hatha yogui del siglo XXI. Para un instructor o profesor de Hatha Yoga, le permite poder ofrecer clases y talleres de meditación basada en la tradición de Yoga para practicantes de Hatha Yoga.

Por otro lado, el mindfulness, como práctica informal consciente para la vida, es una práctica post-moderna y avalada por la ciencia para reducir el estrés, adaptada a nuestro tiempos, con la eficacia para desarrollar una vida más plena, saludable y consciente en sus distintas e interconectadas áreas de nuestra vida cotidiana.



Este curso también incluye supervisión pedagógica teórico-práctica, dinámicas vivenciales, procesos de investigación e integración meditativa en grupo, círculos de fuego védico (meditación agnihotra), espacios de silencio para la autoindagación psicológica y el descanso, práctica de asanas meditativas, yoga nidra, alimentación consciente, caminatas contemplativas y actividades mindfulness externas en la naturaleza.



Precio Total:

690 euros (190 matrícula* + 500 la semana antes del inicio)

Precio Total Bonificado:

640 euros antes del 30 de mayo 2018 (140 matrícula* + 500 la semana antes del inicio)

* Los precios incluyen estancia y manutención

* En ningún caso la matrícula es reembolsable 10 días antes del inicio del curso.

PROGRAMA

FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD:

- Qué es y qué no es la meditación
- La importancia del silencio interior
- Yoga y la importancia de la meditación
- Conexión consciencia y energía (Shiva-Shakti)

- El sistema de energía interna en la meditación
- Espiritualidad y crecimiento personal
- Visión pre-moderna y post-moderna
- Transformar conflictos y relaciones

INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS SOBRE LA MEDITACIÓN:

- Reducción del Estrés y de la Depresión
- Los efectos en el cerebro y en el cuerpo
- Equilibrio del Sistema Nervioso
- Ondas Cerebrales y Estados de Conciencia

- Meditación y dolor: transformación en la salud emocional
- Desarrollo de un ego maduro y consciente
- Meditación = menos sufrimiento

PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN:

- Las bases de la meditación
- Meditación sentada y en movimiento
- Cuerpo, respiración y mindfulness
- Meditación a través de la consciencia sensorial
- Compasión: meditación y trabajo con la sombra
- Mindful Yoga: asanas meditativas
- Meditación, pranayamas y relajación
- Kriya Yoga (Kriya Pranayama y Mudras)
- Meditación y Agni Sara (Bhandas)
- Ejercicios energéticos

METODOLOGÍA Y PEDAGOGÍA:

- Como estructurar clases y talleres de meditación
- Secuencias completas de meditación yóguica
- Cómo superar obstáculos en la meditación
- La voz: ritmo, modulación y vocalización
- La postura interior y exterior del meditador

- Soportes y Ajustes verbales/manuales
- Música y no música en las sesiones de meditación
- El beneficio de meditar en grupo
- Señales de progreso en la meditación

PRÁCTICAS MINDFULNESS:

- Reacción versus Respuesta Consciente
- Gestión consciente de las emociones
- Relaciones conscientes y sanas
- Alimentación consciente
- Comunicación consciente

- Filtros de la mente, el crítico interior y aceptación
- Meditación adaptada al ámbito secular
- Guiones para grupos en contextos no de yoga
- Mindfulness aplicado a Padres e Hijos
- Mindfulness aplicado al ámbito Laboral

Ashram Jardín de Alhama (Murcia)

Es un lugar de encuentro enclavado en plena naturaleza donde se fomentan estilos de vida saludables. Espacios abiertos para desconectar y disfrutar del aire libre y la armonía del entorno. Constituye el espacio ideal para explorar nuevas dimensiones de la conciencia y ahondar en los más sutiles aspectos de la naturaleza humana y trascendente.

