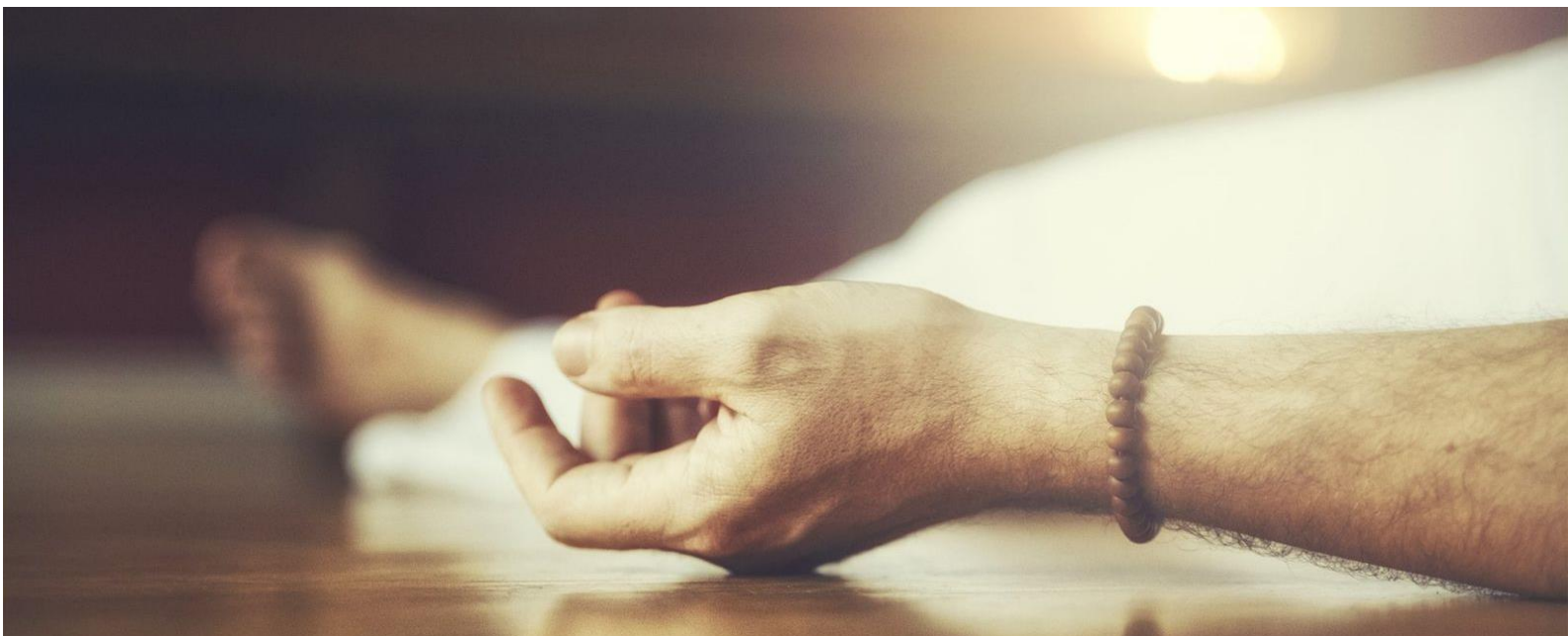


# Yoga Nidra, el somni conscient



El Yoga Nidra és una de les tècniques més importants en el món del Ioga en l'actualitat. Amb un origen incert que es data en l'evolució del Tantra dins el món del Ioga fa uns dos mil anys, és una disciplina que va ser actualitzada i complida tal com la coneixem avui pel mestre Swami Satyananda Saraswati fa menys de 100 anys.

Yoga Nidra és sobretot un sistema de meditació, encara que es defineix sempre com un mètode de relaxació física, emocional i mental. Ningú no comença a practicar Nidra com a meditació, el que atrau de la tècnica és la profunda relaxació que crea. I és per això que, en la nostra societat actual que viu en contínua tensió, plenament identificada amb els valors materials, desconnectada del cos, les emocions i sotmesa a la ment, aprendre a relaxar-se s'imposa com una necessitat com podem observar en l'èxit actual de totes les tècniques corporals i teràpies alternatives. Yoga Nidra es considera també una tècnica terapèutica, ja que va purificant la ment de la persona que el practica i les conseqüències d'aquesta purificació s'observen a tots els nivells: emocional, físic, mental i espiritual

Yoga Nidra és doncs un sistema de meditació que abasta diverses tècniques i mètodes de meditació i actua sobre tots els plànols de la persona oferint-nos la possibilitat de treballar amb aquells components que més interessin en determinat moment. Té una estructura general proposada per Swami Satyananda, però pot ser adaptada a les necessitats, la comprensió i coneixement de la persona amb altres elements i tècniques, que en un principi, no estaven en l'estructura general.

## Objectius del Taller

- Cultivar el coneixement dels diferents estats de consciència i la seva realitat en nosaltres mateixos.
- Conèixer els fonaments tècnics del procés de Ioga Nidra i el sentit de cadascuna de les eines que s'hi utilitzen.
- Aprendre a desenvolupar guions de Yoga Nidra i realitzar-los en la pràctica.
- Proposar noves eines i tècniques que es puguin fer servir en la nostra pròpia pràctica de Nidra Yoga.

## Metodologia

La metodologia és essencialment pràctica ja que durant el Taller es realitzaran 4 sessions de Nidra Yoga guiades per l'instructor i pels mateixos participants. També es desenvoluparà el marc teòric d'on Yoga Nidra alimenta les seves

fonts i eines, en el món del Tantra i l'energia tântrica. Es proporcionaran guions pràctics per realitzar les sessions amb diferents durades i eines i gravacions de referència.

## Programa

### Dissabte 9:30 a 11:30

Obertura i presentació

Introducció teòrica: els fonaments de Yoga Nidra.

Primera pràctica de Yoga Nidra.

Descans

### Dissabte 11:45 a 13:30

Eines principals i fonament en el marc de Yoga Nidra.

Segona pràctica de Yoga Nidra: incorporem les visualitzacions.

### Dissabte 15:30 a 17:30

Detalls en la tècnica, detalls en les eines.

Característiques d'un bon instructor en loga Nidra.

Tercera pràctica de loga Nidra, incorporem el so.

### Dissabte 17:45 a 19:30

La creativitat en el marc de Yoga Nidra: altres elements que hi podem fer intervenir.

Paper dels assistents a la sessió de Yoga Nidra.

Dues noves sessions de Yoga Nidra guiades: la primera pel professor, la segona per un dels assistents al Taller.

Conclusions i debat final.

## Participants i material

El curs va dirigit a adults i no cal cap formació ni coneixement previs. En el cas d'alguna lesió física significativa es donaran alternatives per que tothom hi pugui participar plenament. Cal que els participants portin una estoreta de loga o manta, un coixí petit i una manta per tapar-se.

## Professor

**Lluís Rissech**, Llicenciat amb grau en Biologia, Màster Internacional en Marketing, MBA, Màster en Gerontologia Social i Postgrau en gestió de recursos i centres gerontològics (UB). 22 anys d'experiència com a executiu en empresa multinacional, 12 anys d'experiència en el treball en el posicionament i comunicació amb entitats del tercer sector. Estudis de Professor de loga a l'Escola Yogasíntesis (600 hores) i amb la Yoga Alliance (500h). Terapeuta Ayurveda i Thai. Professor de loga, loga Nidra i meditació des de l'any 2000. Director de l'estudi de loga Sala Trígon de Barcelona. Diplomant en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

### Per formalitzar la inscripció cal enviar correu a

[info@casaespiritualitat.barcelona](mailto:info@casaespiritualitat.barcelona) especificant: nom i cognoms, adreça postal completa, DNI i comprovant de la transferència bancària a:

**Titular: Religioses Filipenses- CESFN**

**Banc: BBVA/CX**

**IBAN: ES07 0182 0880 6102 0170 7830**

**BIC: BBVAESMM**

**Dates:** 5 de març de 2022

**Horari:** de 9h30 a 19h30h

**Preu:** 55€ (inclou dinar a la Casa d'Espiritualitat) manual i material del Taller.

**Lloc:** Sala Castanyer de la Casa d'Espiritualitat

**Material personal:** estoreta de loga (o similar), manta i coixí petit.