



FORMAZIONE PROFESSIONALE INSEGNANTE DI YOGA NIDRA



PERCHÉ ISCRIVERTI A QUESTO CORSO?

- Per apprendere nuove competenze da utilizzare nella tua professione: apprenderai come condurre sessioni di Yoga Nidra per la tua classe di studenti.
- Per aiutare i tuoi allievi a migliorare il loro benessere: lo yoga Nidra ha numerosi benefici per la salute fisica e mentale, tra cui riduzione dello stress, miglioramento del sonno e aumento dell'energia.
- Per migliorare il tuo benessere personale: potrai ascoltare le sessioni di Yoga Nidra in modo da poterlo integrare come routine nella tua vita quotidiana.

COS'È YOGA NIDRA?

Lo Yoga Nidra, noto anche come "yoga del sonno" o "sonno yogico", è una forma di meditazione e di pratica di consapevolezza che si svolge in stato di rilassamento profondo. Nonostante il nome, lo Yoga Nidra non è veramente sonno nel senso tradizionale, ma piuttosto uno stato di coscienza tra la veglia e il sonno, dove il corpo è completamente rilassato ma la mente rimane internamente vigile.

QUALI SONO I BENEFICI DI YOGA NIDRA?

- Riduzione dello stress e dell'ansia: Lo Yoga Nidra è noto per la sua capacità di ridurre profondamente lo stress e l'ansia.
- Miglioramento del sonno: Può aiutare a combattere l'insonnia e migliorare la qualità generale del sonno.
- Rilassamento profondo: Offre un rilassamento profondo che può essere più riposante di un sonno normale.
- Miglioramento della salute emotiva: Può aiutare a gestire emozioni negative e a migliorare il benessere emotivo.
- Aumento della consapevolezza: Promuove una maggiore consapevolezza di sé e una connessione mente-corpo.

CHI PUÒ PRATICARE YOGA NIDRA?

Yoga Nidra può essere praticato da chiunque, indipendentemente dall'età o dalla condizione fisica, poiché la pratica principale richiede solo di sdraiarsi e seguire le istruzioni vocali.

È una pratica accessibile e può essere un ottimo modo per iniziare con la meditazione e la consapevolezza, specialmente per coloro che trovano difficile sedersi a meditare in silenzio. Tuttavia, è sempre consigliabile iniziare sotto la guida di un insegnante qualificato, specialmente per coloro che sono nuovi alla pratica.



QUALI COMPETENZE DEVE AVERE UN INSEGNANTE DI YOGA NIDRA?

Un insegnante di Yoga Nidra deve possedere una serie di competenze e conoscenze per guidare efficacemente i suoi studenti in questa pratica profonda e trasformativa.

Ecco alcuni aspetti fondamentali che un insegnante di Yoga Nidra dovrebbe saper fare:

- **Conoscenza teorica**
- **Guida alla pratica**
- **Capacità di creare un ambiente sicuro e accogliente**
- **Uso efficace della voce**
- **Adattamento alle esigenze individuali**
- **Gestione delle reazioni emotive.**



L'insegnante di Yoga Nidra deve combinare conoscenze teoriche approfondite con abilità pratiche e interpersonali per guidare efficacemente i suoi studenti in questa pratica meditativa profonda. La capacità di adattare la pratica alle esigenze individuali e di gestire con sensibilità le diverse reazioni degli studenti è fondamentale per creare un'esperienza sicura e trasformativa.

IL CORSO DI YOGA NIDRA

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.

Si dice che 1 ora di Yoga Nidra equivalga a 4 ore di sonno profondo!

Con questo corso si apprende come praticare e insegnare l'arte del perfetto rilassamento fisico, mentale ed emozionale per ottenere un riposo veramente efficace.

ESAME: Lo studente troverà l'esame-test di verifica apprendimento online al termine del corso.

ATTESTATO PROFESSIONALE

L'attestato attribuisce il titolo di Insegnante di Yoga Nidra e attesta il fatto che l'allievo è stato adeguatamente istruito circa il rispetto delle competenze professionali.

Esso consente l'esercizio competente ed efficace della libera professione in modalità di consulenza (a norma degli art. 2222 e segg. del Codice Civile).

SBOCCHI PROFESSIONALI E LAVORATIVI

L'attività professionale svolta dal Consulente è disciplinata dalla legge 4/2023 e dagli art. 2222 e segg. del Codice civile. L'attività è quindi quella della libera professione, nel proprio studio individuale o associato, e rivolta a singoli, a gruppi o a comunità e aziende. Il Consulente può collaborare con altre figure e altri studi privati professionali (medici, psicologi centri culturali e sportivi).

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

Questo corso è professionalizzante ed è rivolto a coloro che vogliono formarsi per operare come Insegnanti di Yoga Nidra; la formazione è rivolta anche a tutte le persone che desiderano conoscere e usare queste tecniche per autoequilibrarsi. Il corso è rivolto particolarmente a insegnanti di yoga, di arti marziali o di meditazione.

TUTORAGGIO

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

QUANTO COSTA QUESTO PERCORSO?

Quota per i soci: 120 €

Se non sei socio devi aggiungere la quota associativa annuale di 20€, con validità annuale (dal 1 settembre al 31 agosto dell'anno successivo).

Per questo corso, la quota per i non soci è pari a 140€

[VAI ALLA PAGINA DEL CORSO](#)

DOCENTE:

dott.ssa MARIA LUISA MIRABELLA

Il corso è condotto da Maria Luisa Mirabella, discepola di Paramahansa Yogananda. La docente ha ricevuto i 4 Kriya e insegna yoga dal 1998.





Università Popolare del Sociale

www.universitadelsociale.org
segreteria@universitadelsociale.org

TELEFONO
+39 327.2283747