



KAVAALYA

Programma di studio

CORSO INSEGNANTI DI YOGA NIDRA

Per tutte le età e condizioni fisiche.

Include Tecniche di Meditazione





Benvenuta

Questo è un corso eccezionale, poiché lo yoga nidra è una tecnica eccezionale, per la sua semplicità e il suo potere di trasformazione.

Alcuni dei cambiamenti che produce sono facilmente percepibili dopo le prime pratiche, come un'intensa sensazione di rilassamento, dovuta al rilascio di serotonina. Altri cambiamenti non sono così evidenti, ma hanno un impatto decisivo sulla nostra esperienza di vita.

Il funzionamento armonioso degli emisferi cerebrali ottenuto attraverso il processo dello yoga nidra ci porta a sostituire le risposte reattive (inefficaci) di fronte alle situazioni stressanti di tutti i giorni con risposte più consapevoli che forniscono soluzioni e ci aiutano a stabilire solide relazioni personali e a raggiungere i nostri obiettivi.

E tutto questo con una tecnica che richiede solo 20-30 minuti al giorno ed è adatta a tutti. È sufficiente sdraiarsi e seguire le istruzioni.

Questa semplicità ed efficacia è il motivo per cui è così apprezzata dalle persone che soffrono di stress e ansia, e anche da coloro che hanno difficoltà a trarre beneficio dalla meditazione o dalle pratiche di mindfulness.

Spero di vedervi presto nelle classi in diretta.

A handwritten signature in black ink, reading 'P. Pandey' with a horizontal line underneath.

Prashant Pandey



Nota importante:

Ora il programma include anche la tecnica di meditazione Hridayakasha Dharana.

L'obiettivo è aiutare il praticante a sviluppare ulteriormente la capacità di concentrazione.

La combinazione del processo Yoga Nidra, che rilascia stress e ansia profonda, con la capacità di focalizzare e calmare la mente di questa tecnica di meditazione, si traduce in un grande rilassamento e un benessere stabile, sempre più resistente allo stress.

Le diverse fasi di questa tecnica vengono insegnate in lezioni dal vivo, dopo la pratica di yoga nidra.

Sul Corso

Questo programma è sviluppato basandosi sul Sistema Kavaalya, un concetto esclusivo della nostra scuola, nato per avvicinare a tutti i benefici dello yoga millenario.

Il Sistema Kavaalya si articola attorno a dati di natura scientifica che supportano la pratica dello yoga originale, per i suoi benefici fisiologici, neurologici e psicologici, riflessi in ciascuno dei nostri programmi formativi.

Un insegnante formato nel Sistema Kavaalya trasmette coerenza e proietta l'insegnamento come un concetto fondamentale per l'apprendimento e l'esercizio dello Yoga.

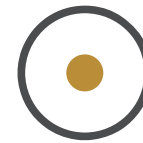
Questo metodo di lavoro ci posiziona anno dopo anno come scuola di riferimento per migliaia di studenti in tutto il mondo.



Adatto a tutte le età e a tutte le condizioni fisiche



Possibilità di accedere al corso da qualsiasi luogo



Le lezioni in diretta vengono registrate per essere guardate quando si vuole.



In italiano



Il Maestro

Prashant Pandey è un eccezionale maestro di yoga con 25 anni di esperienza. Ha trascorso un decennio immerso nello stile di vita yogico presso la prestigiosa Bihar School of Yoga in India, dove ha approfondito la conoscenza e la comprensione di questa tecnica trasformativa.

La sua maestria gli permette di guidare gli studenti nella pratica dell'autentico Yoga Nidra, raggiungendo stati di profondo rilassamento, guarigione interiore e autoconsapevolezza.



Struttura del Programma

Prima di tutto, è importante dire che questo è un corso molto pratico, semplicemente perché lo yoga nidra è una tecnica molto pratica.

Non c'è filosofia yogica. Non aggiungerebbe nulla.

Il programma è organizzato come segue:

1. Lezioni introduttive
2. Lezioni in diretta
3. Livelli di pratica
4. Modulo di insegnamento



1. Lezioni introduttive

- **“L’arte del Rilassamento”**. Qui Prashant esplora l’origine della tecnica e dove risiede il suo potere trasformativo.
- **“Linee guida”**. Questa è una guida alla struttura delle lezioni pratiche e a come sfruttarle al meglio.
- **“Asana di base”**. Si impara a eseguire una serie di allungamenti che contribuiscono a stimolare l’energia dell’organismo, per intensificare l’effetto delle pratiche. Sono facoltativi, ma si consiglia di eseguirli quando si pratica lo yoga nidra al mattino presto.
- **“Shavasana”**. Questa è la postura di base dello yoga nidra. Quando si seguono le istruzioni dell’insegnante per ogni livello, si deve assumere questa postura quando viene indicata.

2. Corsi in diretta

La presenza e la guida dell'insegnante sono molto importanti, soprattutto nelle prime settimane. Sentirsi accompagnati è fondamentale per consolidare la pratica e ottenerne tutti i benefici.

Per questo motivo, oltre alla sessione di apertura del corso, sono previste sessioni di gruppo in cui è possibile porre domande ed esercitarsi con l'insegnante.

Inoltre, c'è un modulo interno per risolvere le domande relative alla pratica o al funzionamento del corso.

3. Livelli di pratica

Ogni livello è una lezione in cui il praticante si sdraia e l'insegnante lo guida attraverso il processo di yoga nidra, che è strutturato come segue:

- Preparazione
- Rilassamento del corpo
- Rotazione della coscienza
- Osservazione del respiro
- Processo di completamento

Progressivamente, livello dopo livello, vengono introdotti nuovi elementi per approfondire il processo di rilassamento. Questi nuovi elementi sono dettagliati di seguito e suddivisi in gruppi di 9 livelli:

Livelli 1-9

- **Osservazione della respirazione naturale** in 4 parti del corpo.
- **Introduzione del sankalpa.** È una parola sanscrita che può essere tradotta come risoluzione o proposito. È una fase molto importante dello yoga nidra e un metodo potente per plasmare la personalità e riorientare la nostra vita. Se sai cosa vuoi ottenere nella vita, il sankalpa può essere il creatore del tuo destino. Ma prima devi avere ben chiara la direzione che vuoi prendere.
- **Conteggio naturale del respiro (11-1).** Questo elemento ci aiuta a rimanere più consapevoli durante il processo di yoga nidra.
- **Visualizzazione delle immagini.** Questa tecnica aiuta a sbloccare i contenuti immagazzinati della mente inconscia, che normalmente si manifestano solo durante i sogni.
- **Estensione del conto alla rovescia del respiro da 27 a 1.** Lo scopo è quello di approfondire la concentrazione, di rimanere ancora più consapevoli durante l'osservazione del respiro.
- **Sensazioni opposte di pesantezza/leggerezza e di dolore/piacere.** Sperimentare sensazioni opposte aiuta a migliorare l'equilibrio omeostatico e persino a farlo evolvere, rendendo coscienti funzioni normalmente involontarie. In questo modo, lo yoga nidra trasforma progressivamente l'intera esperienza della vita sensuale all'interno del corpo fisico. Il praticante approfondisce lo sviluppo di un atteggiamento di semplice testimonianza in situazioni estreme.

Livelli 10-18

(Si raggiungono le dimensioni più profonde della mente subconscia. Maggiore rilassamento)

- Il modello di respirazione cambia completamente. Non si sperimenta più la respirazione naturale, ma ci si concentra sul respiro e sui passaggi psichici.
- I sentimenti opposti sono vissuti nel loro insieme, non singolarmente come nei livelli precedenti.
- Viene introdotto il conteggio inverso del respiro psichico, che si approfondisce man mano che si sale di livello.
- Vengono inoltre introdotte visualizzazioni tematiche che aiutano a liberare la mente dalle impressioni negative radicate nel subconscio. Inoltre, si sviluppa la creatività della mente.
- Il processo di consapevolezza del corpo viene portato avanti introducendo, passo dopo passo, aspetti più sottili: **Consapevolezza del corpo > Consapevolezza del terreno/corpo > Consapevolezza estesa del terreno/corpo > Consapevolezza della pelle.**
- Si aggiunge la pratica di meditazione Antar Mouna, che significa “silenzio interiore”. È una delle tecniche più efficaci per raggiungere lo stato di pratyahara (quinto stadio del Raja Yoga che significa: ritiro della mente).
- Si introduce la consapevolezza dello spazio interno dietro la fronte, chiamato chidakasha.

Livelli 19-27

- Si aggiunge la tecnica di respirazione alternata nadi shodhana (mentale), che viene approfondita livello per livello. Molto efficace per portare equilibrio e armonia interiore.
- Viene incorporata la meditazione Antar mouna fase 2, basata sull'osservazione dei pensieri spontanei.
- Si aumenta il tempo di testimonianza per padroneggiare la capacità di disidentificazione.
- Si reintroduce la consapevolezza di tutte le sensazioni opposte.
- Si osserva anche la respirazione in tre fasi:
 1. Respirazione nasale alternata (Nadi shodhana) ponendo l'attenzione nello spazio tra le sopracciglia.
 2. Creazione di un triangolo interno durante l'esecuzione di Nadi shodhana.
 3. Visualizzazione di bagliori sul respiro sotto forma di prana (energia).

- Vengono introdotte nuove e più potenti visualizzazioni tematiche che portano a un maggior grado di autoconsapevolezza:
 1. Il praticante osserva il proprio corpo riflesso in uno specchio, per approfondire l'esperienza di separazione dal corpo.
 2. Si sperimenta il “corpo pranico” (corpo energetico) e la forza vitale interiore.
 3. Esperienza di levitazione.
 4. La consapevolezza dei chakra porta il praticante a scoprire i centri psichici (livello 27).





4. Modulo di insegnamento

Durante queste sessioni avrai l'opportunità di imparare a integrare Yoga Nidra con altre tecniche di yoga, praticare in presenza del maestro per consolidare ciò che hai appreso durante il corso e sviluppare le competenze necessarie per trasmetterlo in modo efficace.

Il programma include anche una valutazione delle conoscenze per ottenere il certificato di insegnante di Yoga Nidra.

Yoga Nidra per pubblici speciali

È vero che lo Yoga Nidra è per tutti, ma è anche vero che, per determinati gruppi di persone, la pratica dello Yoga Nidra può essere adattata per migliorarne l'impatto sul benessere.

Per questo, è necessario che i praticanti e gli insegnanti di Yoga Nidra conoscano le pratiche rilevanti e le applichino correttamente secondo il gruppo specifico.

Comprendere la struttura e l'applicazione di queste pratiche è uno degli aspetti fondamentali di questo corso.

Si includono pratiche di Yoga Nidra progettate per i seguenti gruppi:

- Yoga Nidra per bambini
- Yoga Nidra durante la gravidanza
- Yoga Nidra per atleti
- Yoga Nidra per anziani
- Yoga Nidra per la gestione della depressione
- Yoga Nidra per la gestione dell'ipertensione
- Yoga Nidra per la gestione del diabete



Orari

Inizio corso

Sabato

Lezioni dal vivo

Ogni venerdì dalle 16.30 alle 18.00, a partire dal venerdì successivo all'inizio del corso.

Modulo d'insegnamento

7 sessioni aggiuntive, che si svolgeranno circa 60 giorni dopo l'inizio del corso.

Include una valutazione pratica, che si svolgerà durante un fine settimana, e sarà obbligatoria per ottenere il certificato.

Sertifika

Tamamlama

Bu belge, şunu doğrular:
Ainhua Urrate

Şunu tamamladı:
Yoga Nidra Kursu

60 saat

Bu program, tekniğin tüm seviyelerini (27) içerir.
Ayrıca bir Yoga Nidra Eğitmenliği eğitim modülü de bulunmaktadır.



Issued : 25-11-2023



Prashant Pandey
Lead Teacher

Certificate ID. 2023-13001

Kavaalya è una scuola certificata da Yoga Alliance, quindi questo corso abilita gli insegnanti di yoga a registrare le ore di formazione - YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider).



Grazie per il tuo interesse

[Accesso al corso](#)

