

Imparte carlos dolader

Profesor de Yoga y Yogaterapia por el Centro de Yoga y Psicología Transpersonal. Profesor titulado por la AEPY. Se ha formado en Arun avanzado, tacto consciente craneosacral, con Anubddha y Anasha en Lalita, en meditación Vipassana, técnica de Goenka y en Eneagrama con el maestro Sufí Abdul Karim de la Tariqa Naqshbandia. Su interés en la vertiente terapéutica del Yoga le ha llevado a realizar un minucioso trabajo teórico-práctico de Yogaterapia, tutelado por Pilar Ínigo y José Luis Azón.

**FECHAS:**

7 de octubre de 2011  
4 de noviembre de 2011  
2 de diciembre de 2011  
13 de enero de 2012  
3 de febrero de 2012  
2 de marzo de 2012  
13 de abril de 2012  
4 mayo de 2012  
1 de junio de 2012

**HORARIO:**

Viernes de 20 a 22 h.  
Se ruega llegar con 15 mnts de antelación.

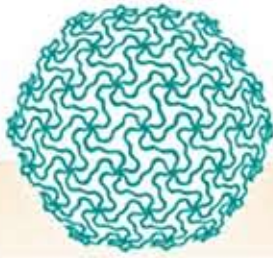
**LUGAR:**

Centro de Yoga de la C/ San Miguel; nº 15, pral C ZARAGOZA

**APORTACIÓN:** 15 €

# YOGA Y YOGATERAPIA

Centros de Yoga dirigidos por Pilar Inigo



**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN**

Pº Fernando el Católico,9,  
pral.dcha  
50006 ZARAGOZA  
Teléfono: 976 560 709

C/ José Luis Borau, 18, local 33  
50018 ZARAGOZA  
Tf: 976 736 111

C/ San Miguel, 15, pral. C.  
50001 ZARAGOZA  
Tf: 976 223 555

Correo electrónico:  
[info@yogaypsicologia.com](mailto:info@yogaypsicologia.com)  
[www.yogaypsicologia.com](http://www.yogaypsicologia.com)

# Yoga Nidra

## “sueño consciente”

## consciente”

...una técnica de meditación tántrica.



*“Uno de los requisitos para la salud óptima del cuerpo, de la mente, de las emociones y del espíritu, es descansar cuando dormimos y tener la habilidad de parar el movimiento mental en el estado de vigilia. El Yoga Nidra proporciona ese descanso. Con el entrenamiento se llega a influir en los sueños y éstos se hacen conscientes y lúcidos. Durante el estado de vigilia se ayuda a estar más relajados y más despiertos.”*

*del libro: “YOGA NIDRA; efectos en el cerebro y en el sistema nervioso” de Neelam Olalla.*



### SUPRACONSCIENTE

La fuerza del yoga Nidra permite una apertura interior que integra estas vías, (consciente, inconsciente, subconsciente y supraconsciente); y aporta un equilibrio total, tanto físico como mental; produce un estado de armonía completa y consciente en todas las dimensiones de nuestro ser; induce a la expansión de la consciencia, a la unidad y a la autorrealización (caminar hacia la mente superior).

*“Yoga Nidra: efectos en el cerebro y el sistema nervioso”  
Neelam Olalla*



Para una práctica adecuada, se recomienda usar ropa cómoda y de tejidos naturales, toalla o tapiz, así como un cuaderno y bolígrafo para poder anotar aquellos aspectos que hayan surgido en la práctica con la finalidad de no olvidarlos.

YOGA NIDRA, como tal sueño, aporta una enorme cantidad de material subconsciente y aunque permanecemos conscientes durante la práctica, es fácil olvidar detalles que pueden tener relevancia.

El yoga nidra es un método de pratyahara o retiro de los sentidos, que marcadamente reduce la conciencia del mundo externo y el cuerpo físico.

Esto se lleva a cabo mediante una rotación sistemática de la mente por las diferentes partes del cuerpo. De forma similar, la conciencia se rota también por varios pensamientos y sensaciones, provocando el desapego de éstos. En el estado profundo de relajación que resulta, muchas tensiones se relajan y la mente se limpia del material que disturba. La mente se torna clara y el practicante puede acercarse a sus estructuras internas.

Es una práctica sencilla y sus beneficiosos efectos han sido demostrados a través de los numerosos estudios científicos realizados al respecto.