

SCIENZA
TRADIZIONE
TRASFORMAZIONE

FORMAZIONE
CRESCITA
BENESSERE
COMUNITÀ



MASTER YOGA NIDRA

*50 ore
di trasformazione interiore
e pratica avanzata*

*Il tempio
sei tu.*

DIVENTA UN ESPERTO DI YOGA NIDRA
GUIDANDO SESSIONI PROFONDE
CREATIVE E PERSONALIZZATE

Scopri un percorso completo che unisce
teoria, neuroscienza, filosofia, respirazione e visualizzazioni.
Impara a condurre sessioni di Yoga Nidra
sicure e potenti, adatte a tutti i livelli.



CONOSCENZA



PRATICA



TRASFORMAZIONE

*Un viaggio
dentro di te,
per un mondo
più consapevole.*



CORPO • RESPIRO • MENTE • CONSAPEVOLEZZA

MASTER YOGA NIDRA

PROGRAMMA DEL CORSO

*La quiete
è una forma
di conoscenza.*

*Un percorso strutturato in moduli teorici e pratici,
arricchito da tecniche di respirazione e visualizzazioni sui chakra.*

COSA IMPARERAI?



Comprendere la filosofia e la psicologia dello Yoga Nidra



Guidare sessioni di tutte le durate: brevi, standard e lunghe



Tecniche di respiro consapevole e visualizzazioni



Adattare Yoga Nidra in svariati contesti e applicazioni



Integrare creatività, simboli e archetipi nella pratica

RALLENTA
ASCOLTA
INTEGRA
TRASFORMA



MODULO 1 TEORIA (20h)

- Origini, filosofia e neuroscienza di Yoga Nidra
- Sankalpa, pratyahara e stati di coscienza
- Benefici psicologici e clinici
- Struttura e sequenze tradizionali
- Pedagogia, etica e applicazioni specifiche



MODULO 2 PRATICA (30h)

- Voce, ritmo e conduzione di una sessione
- Tecniche di respiro e rilassamento
- Visualizzazioni: simboli, centri psichici
- Pratiche guidate brevi, standard e lunghe
- Personalizzazione per diversi contesti



MODULO 3 EXTRA – CREATIVITÀ E ARCHETIPI

- Immaginazione attiva
- Visualizzazioni creative ed energetiche
- Lavoro simbolico su chakra e archetipi
- Integrazione nella pratica e nell'insegnamento

*"Nel silenzio profondo,
si rivela la parte più autentica di te."*

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY



MASTER YOGA NIDRA

FORMAZIONE ON-DEMAND

*Più
presenza.
Più vita.*

*Porta lo Yoga Nidra nella tua vita,
nelle tue lezioni e in qualsiasi contesto professionale.*

PERCHÉ SCEGLIERE QUESTO MASTER?



50 ore on-demand

Fruibile ovunque e quando vuoi



Approccio teorico + esperienziale

con audio pratiche guidate



Materiali inclusi

Slide, schede PDF, audio/video



Strumenti pratici

per condurre sessioni sicure e professionali

*"Il riposo consapevole
è una forma di trasformazione."*

ISCRIVITI ORA

e ricevi l'accesso immediato
al corso on-demand



Durata: 50 ore



Formato: Video, slide, audio, esercizi pratici



Accesso: da qualsiasi dispositivo,
per fruizione flessibile

MASTER RICONOSCIUTO DA:



€ 300,00

I corso è tenuto da

Simona Casali

Insegnante certificata di Yoga
Yin Yoga - Yoga Nidra



spaziobluyogarte@gmail.com



335 8356346



SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Il tempio sei tu.