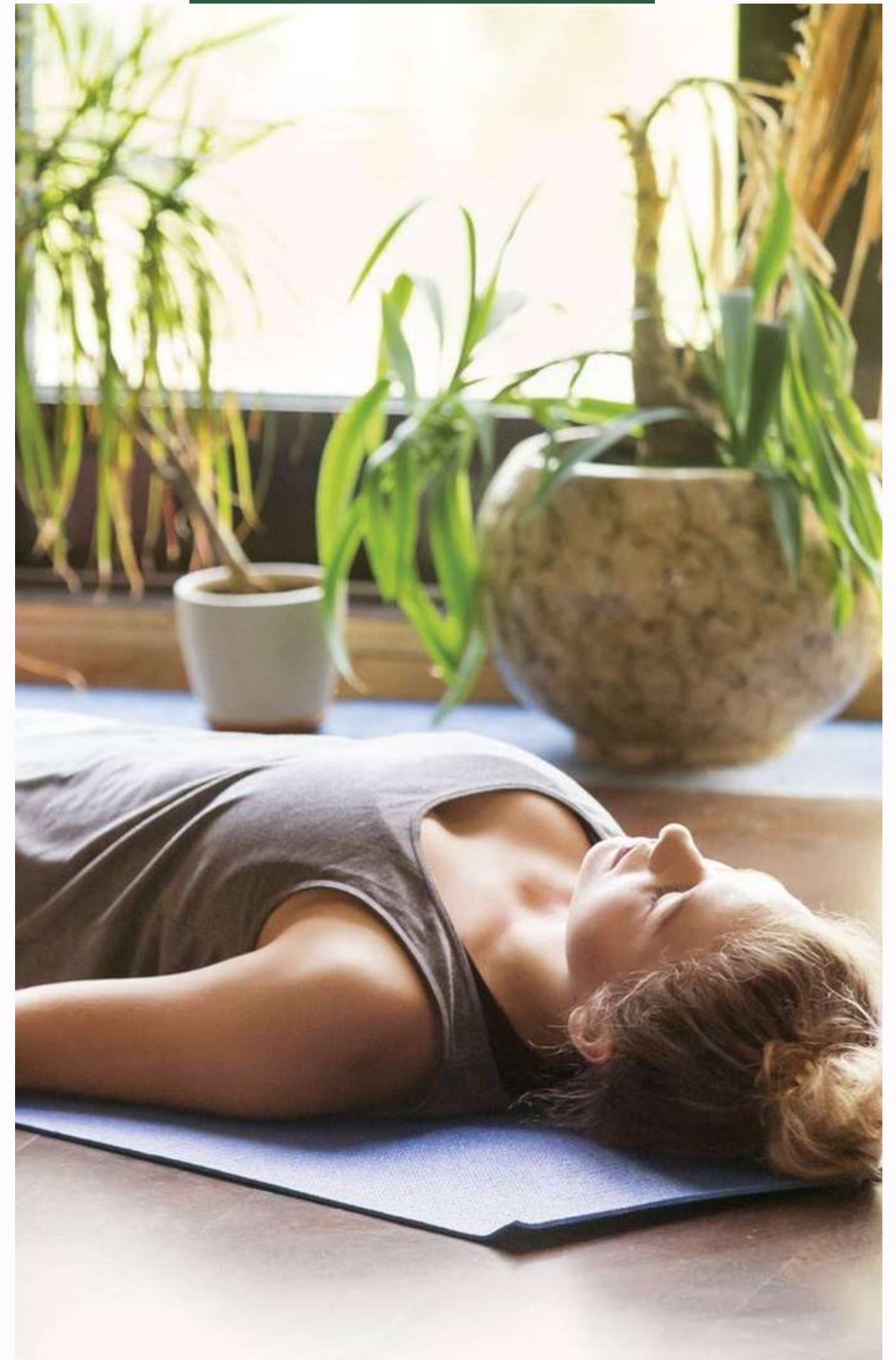




Certificación Internacional

PROGRAMA DE COACH EXPERTO EN
YOGA NIDRA
TRANSFORMACIONAL

International Yoga Nidra Holistic Coaching Program



Bienvenida

Quiero darte la bienvenida a este programa diseñado para transformar tu vida e impactar el mundo como Coach de Yoga Nidra. Esta certificación en Yoga Nidra es para todas aquellas personas que han decidido despertar, tomar las riendas de su propia vida y vivir de su propósito desplegando su luz interior.

Ya hace algunos años que la ciencia ha demostrado los beneficios del Yoga Nidra. Muchas investigaciones han demostrado que el potencial del Yoga Nidra para reducir el estrés, la ansiedad y el insomnio.

Pero aún más, el Yoga Nidra es una herramienta que te lleva a lo más profundo de tu Ser. Estamos viviendo una época muy agitada a nivel mundial, y solo las personas que sean capaces de conectar con su esencia, podrán crear un cambio en el mundo. Por eso, en este curso online aprenderás como encontrar la calma en medios del caos, y profundizar a lo más profundo de tu ser para manifestar tus propósitos.

Un viaje que te ayudará en tu práctica personal, pero también te permitirá compartir con los demás y ser parte de la creación de la nueva humanidad. La formación incluye prácticas para que organices tus propias sesiones, talleres y retiros como Coach de Yoga Nidra despertando a la nueva humanidad.



Maria Sitaara
CEO & Directora
Escuela Transformacional

***¿Quieres
transformar tu vida
ayudando a crear la
nueva humanidad?***

***Despliega tu Potencial sin
Límites como Coach
Holístico de Yoga Nidra***



Índice

- **Parte 1: Presentación y Metodología**
- **Parte 2: Acreditaciones Internacionales**
- **Parte 3: Beneficios y Resultados**
- **Parte 4: Programa y Temario Detallado**
- **Parte 5: Contacto**



1 Presentación

A group of four people are sitting in a circle on a sandy beach, practicing yoga or meditation. They are silhouetted against a bright sunset or sunrise over the ocean. The person on the left is in a seated position with hands raised in a prayer-like gesture. The others are also in similar poses. The background shows the ocean and a large, curved rock formation on the left.

YOGA NIDRA TRANSFORMACIONAL

El Yoga Nidra o Yoga del Sueño Consciente es una técnica desarrollada y sistematizada por Swami Satyananda Saraswati.

El Yoga Nidra Akashico Transformacional™ es la metodología que apoya y potencia al Yoga Nidra a través de técnicas de diversas disciplinas enfocadas en la relajación, la sugestión, la visualización creativa, la meditación y las técnicas de Sanación energética.

Ambas metodologías unidas conforman una poderosa herramienta para inducir a la completa relajación física, mental y emocional y así profundizar en el interior de cada uno, caminando desde el consciente al inconsciente, desde lo superficial a lo profundo.

Con estas técnicas alcanzamos de forma consciente el estado de duermevela (entre el sueño y la vigilia), un estado mental que favorece y potencia la memoria, meditación, creatividad, concentración y, por supuesto, la Salud.

La calidad del sueño y del descanso se amplifican con la práctica de estas técnicas, teniendo consecuencias en la mejora de la Salud y el fortalecimiento del sistema inmune. Estudios científicos han demostrado el poder del Yoga nidra para reducción del estrés, la ansiedad, el insomnio, la depresión o la insatisfacción vital.



¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTA FORMACIÓN?

Aprenderás diferentes maneras de abordar la Relajación terapéutica, entendiendo el enfoque terapéutico como una manera de equilibrar no sólo los procesos fisiológicos de tu cuerpo y de tus alumnos, sino también de abordar el área psico-emocional y cuerpo energético.

Aprenderás en definitiva a desarrollar una eficaz y muy agradable herramienta de sanación holística tanto para tu beneficio como para el de tus alumnos, clientes o coachees.

La formación en Yoga Nidra pretende en primer lugar conocer y desglosar con detalle cada fase para poder ahondar en la técnica y que puedas conocerla mejor. De esta forma podrás encontrar “tu nidra”, es decir, tu forma de expresar y guiar Yoga Nidra. Ya sea en tu propia práctica como en tus sesiones, talleres o retiros.





BENEFICIOS DEL YOGA NIDRA

- Reduce el estrés.
- Ayuda a mejorar la ansiedad.
- Disminuye la depresión y la pena.
- Aumenta la memoria y la capacidad de concentración.
- Aporta mayor bienestar.
- Ayuda en la gestión emocional, equilibrando las emociones.
- Mejora la calidad del sueño.
- Previene enfermedades.
- Aporta calma mental y paz interior.
- Aumenta la autoestima.
- Mejora tu práctica de Yoga y del deporte.
- Aumenta la auto-observación.
- Aumenta la creatividad.
- Disminuye el miedo.
- Aporta grandes dosis de descanso físico y mental.
- Concentración y enfoque para manifestar propósitos





COACHING HOLÍSTICO MÉTODO S.E.R.®

El Nuevo Paradigma

Entrenamos a las personas para que exploren los límites de su existencia, acepten su verdadero yo y encarnen su auténtico poder como Coaches Holísticos.

El mundo está despertando a una nueva era, en la que prevalecen niveles más altos de autoconciencia, conciencia y presencia. La filosofía de nuestra escuela es invitarte a un viaje hacia un nuevo estado mental y de ser en el que te conviertes en co-creador de este nuevo paradigma contribuyendo a la creación de una nueva humanidad como Coach Holístico Transformacional impactando al mundo con tu propósito.

Método S.E.R.® Una metodología propia de Coaching Holístico, testada y comprobada, con un enfoque holístico y multidisciplinar



La Escuela Transformacional ha desarrollado su propia metodología de coaching holístico que imparte en todas sus formaciones para lograr la transformación en todas las dimensiones de la persona: cuerpo físico, energético, mental, emocional y espiritual. El Método SER es un proceso que actúa en tres niveles profundos:

1. Sanación Mental Emocional
2. Empoderamiento Físico Energético
3. Renacimiento Espiritual

¿QUÉ HACE ÚNICO A ESTE PROGRAMA?

AL FINAL DE ESTE PROGRAMA OBTENDRÁS

#1: Autorrealización

Vida plena donde tu Ser y tu Hacer se unen para potenciar tu verdadero espíritu creador

#2: Propósito

Claridad en tu propósito de vida para comunicar tu misión e impactar en el mundo

#3: Vitalidad

Mayor energía asentándote en nuevos hábitos de vida conscientes, donde tu cuerpo es tu templo interior.

#4: Transformación

Cambios reales y sostenidos en el tiempo, profundos en ti en una nueva vida plena anclada en tu espiritualidad.

#5: Reinención

Convirtiendo tu transformación en tu propósito, inspirando como coach a otras personas a sanar y alcanzar su plenitud.

#6: Sanación

Eliminarás todos los miedos y creencias limitantes que te han impedido avanzar y desplegarás tu potencial infinito.

#7: Empoderamiento

Te conectarás con tu Yo Superior sabiendo que el poder está dentro de ti para manifestar todo lo que deseas en tu vida.

#8: Contribución

Serás parte del movimiento transformacional ejerciendo como coach holístico líder espiritual del cambio en tu comunidad.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este Programa de Certificación Internacional como Coach de Yoga Nidra está destinado a profesionales del Coaching que quieran completar su formación sobre las metodologías más actualizadas e innovadoras de esta disciplina, así como desarrollar y fortalecer sus competencias como Coach, mejorar su capacidad reflexiva, y guiar a otros en sus procesos de transformación con un enfoque holístico y transpersonal, además de ampliar su caja de herramientas como profesionales.

También, se dirige a profesores de yoga, terapeutas y titulados universitarios en psicología, educación, recursos humanos, u otras titulaciones afines, que quieran mejorar sus competencias y aumentar sus ingresos ayudando a más personas con nuevas herramientas más holísticas.

Por último se dirige a personas autodidactas que quieran invertir en su crecimiento personal y desarrollo espiritual para capacitarse en habilidades de Yoga Nidra a fin de dirigir, liderar e inspirar a otras personas a transformar sus vidas para alcanzar su bienestar, vivir con propósito y alcanzar mejores y nuevos resultados en todas las áreas de sus vidas.



A photograph of three people—two women and one man—smiling and looking at a certificate held by the woman in the center. The certificate is titled "YOGA TEACHER TRAINING CERTIFICATE" and features a circular logo on the left and a signature on the right. The background is slightly blurred, showing what appears to be an outdoor setting with wooden poles. The entire image has a dark, semi-transparent overlay.

2 Acreditaciones

Programa Coaching Holístico Yoga Nidra Transformacional

Certificación Internacional



La escuela transformacional cumple los más altos estándares internacionales como centro de excelencia. El CPD es la institución internacional que regula y acredita las mejores prácticas de enseñanza con los estándares más altos a nivel internacional.



Programa acreditado por la IPHM (*Institute Practitioners Holistic Medicine*), el más prestigioso organismo internacional que regula prácticas y estudios holísticos centrados en generar el bienestar de las personas certificando profesionales con los más altos estándares de salud holística.



The International Authority for Professional Coaching and Mentoring es el principal organismo de acreditación internacional para coaches, mentores y proveedores de capacitación profesional en estas disciplinas, acreditando los más altos estándares educación y enseñanza profesional a nivel internacional.



Programa Acreditado por la Yoga Alliance como créditos de formación continua. La Yoga Alliance es la organización internacional más importante que regula certificaciones de yoga, meditación y filosofía vedanta. Con este programa, obtendrás créditos para certificarte como 500H Yoga Teacher. →

3 Beneficios



TRANSFORMA TU VIDA. TRANSFORMA EL MUNDO.

Te presentamos un programa online que te llevará a un nivel que nunca antes has soñado

UN PROCESO DE AUTOINDAGACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

Una formación diseñada para tu autoconocimiento, profundizar en tu práctica contemplativa y cultivar la autoobservación para una vida consciente y creativa.

UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PROFESIONAL

Un proceso formativo que te capacitará para transmitir a otros el arte del yoga nidra como medicina existencial. Transforma tu vida para transformar el mundo.

BENEFICIOS DE FORMARSE EN YOGA NIDRA

- ★ Reconexión con el alma. Tu alma es la parte de ti que percibe la belleza, la conciencia y la luz. Es tu auténtica esencia. Yoga Nidra activa tu fuerza curativa innata y te devuelve a la paz del momento presente.
- ★ Reprogramación de traumas pasados. Cuando las experiencias de la vida son demasiado dolorosas para procesarlas, se entierran en nuestra mente subconsciente. El Yoga Nidra libera lo que permanece congelado en el pasado.
- ★ La técnica del Yoga Nidra ayuda a gestionar los patrones de baja vibración, miedo, estrés, vacío y negatividad.
- ★ El Yoga Nidra es un proceso de reconexión con nosotros mismos, nuestros instintos naturales, intuición y conocimiento interior.
- ★ Las técnicas de relajación profunda del Yoga Nidra llevan a un estado de paz, calma y profunda conexión interna desde la mente superior del sueño consciente.
- ★ Profundizar en tu meditación es un camino de crecimiento personal y desarrollo espiritual.



RESULTADOS DE FORMARSE COMO COACH DE YOGA NIDRA

- ★ Con los estados de estrés y ansiedad de la sociedad occidental cada día aumenta la demanda de profesionales formados en yoga nidra.
- ★ Trabajar con técnicas de yoga nidra te ayuda a generar un ambiente de relajación y conexión tus clientes, alumnos, pacientes, colaboradores y compañeros.
- ★ Como coach de yoga nidra tendrás la habilidad de ayudar a trascender comportamientos egoicos que provocan sufrimiento y elevar el autoconocimiento y la consciencia.
- ★ El Yoga Nidra es una herramienta imprescindible en el proceso de manifestación, te ayuda a crear tu propia realidad y tener un estado de calma y equilibrio en tu mente con la apertura del tercer ojo.
- ★ Los estudios muestran que Yoga Nidra cambia tu cerebro y rediseña la forma en que experimentas el mundo.
- ★ Como Coach de Meditación podrás ayudar a muchas personas a encontrar su calma y reconectar con su Ser, organizando tus propias sesiones, talleres y retiros.



Método S.E.R. ®

La Escuela Transformacional ofrece una metodología propia de Coaching Holístico que incorpora el desarrollo de valores, niveles de consciencia y neurociencia aplicada a la sanación mental emocional, el empoderamiento físico energético, y el renacimiento espiritual.

Título Propio

El Programa de Certificación como Coach de Yoga Nidra es un título propio de la Escuela Transformacional equivalente a 60 créditos ECTS. Una vez finalizada la formación el participante obtendrá un diploma que le certifica como Coach Holístico de Yoga Nidra.

Acreditaciones Internacionales

Programa acreditado como por el Institute Practitioner Holistic Medicine. La International Yoga Alliance también avala el programa formativo. El CPD avala nuestros estándares de excelencia y mejores prácticas formativas.

Programa con Experiencia Real

El programa es eminentemente práctico y orientado a que los participantes obtengan la experiencia real que los coaches profesionales requieren.

Garantía de Calidad

La Escuela Transformacional® es una escuela de coaching integrada en la Asociación Internacional de Coaching Holístico garantizando los más altos estándares de calidad en la práctica y el aprendizaje.

Profesores Cualificados

Contamos con un plantel de profesores nacionales e internacionales altamente cualificados, con gran experiencia en el mundo de la formación y el Coaching que reúnen más de 50.000 horas en el ejercicio de la profesión.

Networking

El participante entrará en contacto con profesionales del Coaching de diversos lugares del mundo debido al plantel internacional de profesores y alumnos al estar la escuela transformacional asociada a las más importantes instituciones del Coaching a nivel mundial

Nuestra Metodología HOLÍSTICA

Todas nuestras Formaciones, Cursos y Programas están contruidos y diseñados para ejercitar y fortalecer estas 5 Dimensiones Humanas:



CUERPO



ENERGÍA



MENTE



EMOCIONES



ESPIRITU

Somos la única escuela de coaching que te certifica de una manera holística con un enfoque multidisciplinar y transformacional.

TRANSFORMA TU VIDA. TRANSFORMA EL MUNDO.



4 Programa

A person is shown in a yoga pose, specifically a standing balance pose, on a purple mat. They are wearing a light blue tank top and dark blue leggings. Their hands are in a mudra position. In the background, a laptop is open on the floor, and a wooden table with various items is visible. The scene is dimly lit, suggesting an indoor setting at night or in low light.

Un Programa de Alto Impacto para convertirte en un Experto/a en Yoga Nidra. Nuestra escuela transformacional tiene la experiencia de una formación holística con un método validado así como el acompañamiento y servicio que necesitas para acelerar tu crecimiento personal y profesional convirtiéndote en coach holístico líder inspirador del cambio en el mundo.



Módulo de Iniciación

- Bienvenida: Para qué Ser Coach Experto en Yoga Nidra Transformacional
- Estructura de esta Formación: Metodología Transformacional del SER
- Las Raíces del Yoga Nidra Transformacional
- El Yoga Nidra Transformacional: combatir estrés, ansiedad, insatisfacción y encontrar el propósito.
- Los Objetivos del Yoga Nidra Transformacional
- Las 5 metas del Yoga Nidra Transformacional
- La base del Yoga Nidra en el Vedanta: Manduka Upanishad
- Qué es el Yoga Nidra. Definición.
- Qué no es el Yoga Nidra
- Origen del Yoga Nidra
- Cómo prepararse para una sesión de Yoga Nidra Transformacional
- Dormir mejor: El Yoga Nidra como Yoga del Sueño
- Aplicación práctica: Los 3 pasos para llegar al estado Nidra
- Clase práctica de Yoga Nidra: Lo esencial

Módulo 1: Sanación Mental - Emocional

LECCIÓN 1: EL ESTADO HOLÍSTICO DE YOGA NIDRA

- El principio de correspondencia: como sanar desde el interior
- Los diferentes estados de consciencia en Yoga Nidra
- Como funcionan las Ondas cerebrales en Yoga Nidra: combatir estrés y ansiedad
- Practicar Yoga Nidra para la sanación: dormir mejor y relajación profunda

LECCIÓN 2: SANACIÓN PRÁNICA CON YOGA NIDRA

- El poder del Sexto Chakra: el tercer ojo, la glandula pineal
- Aplicación práctica del Yoga Nidra para la sanación energética de los chakras
- Yoga Nidra para la alineación de los chakras: Práctica de sanación pránica de chakras

LECCIÓN 3: LOS 5 CUERPOS. EN FOQUE HOLÍSTICO DEL YOGA NIDRA.

- Los 5 Cuerpos del Yoga Nidra: Las 5 dimensiones del Ser
- Técnica de los 61 puntos para la relajación profunda y la sanación
- Técnica de las 80 respiraciones para la relajación profunda y la sanación
- Yoga Nidra para equilibrar emociones: la Consciencia del Corazón

Módulo 2: Empoderamiento Físico Energético

LECCIÓN 4: EL SANKALPA EN YOGA NIDRA. DEFINIENDO TUS PROPÓSITOS A NIVEL DEL ALMA

- El Sankalpa en Yoga Nidra
- Beneficios prácticos para trabajar el Sankalpa
- Prácticas de Manifestación de intenciones con Yoga Nidra

LECCIÓN 5: LA LEY DEL DHARMA. MANIFESTANDO INTENCIONES CON YOGA NIDRA

- La Ley del Dharma en Yoga Nidra
- Enfocando propósitos con Yoga Nidra
- Yoga Nidra para la Autoestima y el Empoderamiento

LECCIÓN 6: CONEXIÓN CON LA ESENCIA. EL YO PROFUNDO. REGISTROS AKASHICOS.

- Cómo conectar con la esencia y el Yo Superior
- Abrir los registros akashicos y canalizar con Yoga Nidra

Módulo 3: Renacimiento

LECCIÓN 7: PROFUNDIZANDO EN EL PODER DEL YOGA NIDRA

- Historia del Yoga Nidra
- Aspectos terapéuticos del Yoga Nidra
- Como diseñar una sesión de Yoga Nidra

LECCIÓN 8: DISEÑAR SESIONES DE YOGA NIDRA

- Etapas de una sesión de Yoga Nidra
- Las etapas de la meditación yoguica integradas en Yoga Nidra
- Aplicación práctica para talleres de Nidra

LECCIÓN 9: ESTRUCTURA DE LA PRÁCTICA DE YOGA NIDRA

- Estructura de una práctica de Yoga Nidra
- Aplicando en coaching y terapia la metodología Nidra

Certificación: Capacitación Profesional

LECCIÓN 10: SER COACH DE YOGA NIDRA PARA TRANSFORMAR VIDAS Y EL MUNDO

- Como convertirse en coach de Yoga Nidra organizando sesiones en grupo
- Pasos para diseñar sesiones, talleres y retiros de Yoga Nidra transformacional para impactar en el mundo como coach holístico.
- Guiones para tus sesiones o talleres de Yoga Nidra
- Ideas para tus primeros retiros o talleres de Yoga Nidra
- Cómo organizar tus retiros de Yoga Nidra individuales o grupales
- Cómo dirigir una sesión de Yoga Nidra guiada a nivel terapéutico individual o grupal
- Como profundizar en tu práctica personal de Yoga Nidra
- Prácticas para tu certificación internacional

EXTRA BONUS REGALO



ACCESO GRATUITO LIFETIME A NUESTRO CLUB DE PRÁCTICA SADHANA

Como bonus de regalo, tendrás acceso gratuito durante un año a nuestra membresía. ¡Este es el Club de Práctica de la Escuela Transformacional con más de 20 cursos diseñados para implementar tu práctica diaria: clases de yoga, meditaciones guiadas, ebooks de coaching, retos de ayurveda con recetas saludables, cursos de manifestación.... Y sobre todo viajes y retiros para compartir tu aprendizaje en comunidad y mucho más!!!



Tu maestra María Sitaara



¿Quién ha diseñado esta formación?

- Fundadora y CEO de viajestransformacionales.com y escuelatransformacional.com
- Profesora de Yoga 500H certificada por la Yoga Alliance International. Más de 2.000H de Formación y Prácticas por el Mundo.
- Certificada como 500H Parayoga Teacher en el Programa Parayoga School de Rod Strycker, Colorado, EE.UU. Certificada en Vinyasa Krama, Tantra Yoga, Prana Yoga, Yoga Nidra, Yoga Sutras, Kundalini Yoga, Yog Koshas.
- 200H Kripalu Yoga Teacher Training, Massachusetts, EE.UU.
- Certificada 300H Profesora de Ashtanga Yoga por MyVinyasaSchool en Houston, EE.UU
- Profesora de Yoga y Ayurveda, 500H Rishiskul, Rishikesh, India.
- Certificada como Profesora de Yoga Nidra y Para Yoga Nidra, Parayoga, EE.UU.
- Graduada Nivel III Reiki, Escuela Europea de Reiki
- Formación Online en Manifestación Consciente con Echart Tolle, autor de El poder del Ahora
- Formación en Un Curso de Milagros con Marianne Williamson
- Formación Meditación & Neurociencia Método Dr. Joe Dispenza
- Curso Conexión Registros Akashicos, Akash School India
- Formación Meditación Vipassana, Kopan Monastery, Nepal
- Maestra de Meditación Mindfulness MBSR, Mindfulness, India
- Maestra de Meditación Budista, Kopan Monastery, Nepal
- Coaching Transformacional, Certificada PCC por la ICF, Coaching Corporation, Barcelona.
- Experta en Coaching Personal, Coach Creativo, Málaga
- Master PNL Programación Neurolingüística, NLP University Robert Dilts, Santa Cruz, California
- Master de Tantra, Escuela Tantra y Yoga, Baza, Granada
- Graduada en BA, Manchester University y MBA por la London Business School

5 Contacto

A photograph of a pink lotus flower in full bloom, situated in a pond. The flower is the central focus, with its numerous petals radiating outwards. The water around the flower is dark, and several large, green lily pads are visible in the foreground and background. The overall lighting is dim, suggesting a nighttime or twilight setting. The text '5 Contacto' is overlaid in a large, white, sans-serif font on the left side of the image.

ESTA ES NUESTRA MISIÓN PRINCIPAL.

La misión de la Escuela Transformacional es formar a Líderes Holísticos para el Despertar de Consciencia de la Humanidad. El Master Transformacional es un Programa de Alto Impacto para formar a Coaches Holísticos Transformacionales que nos acompañen en nuestra misión. Tenemos la experiencia de una formación holística con un método validado así como el acompañamiento y servicio que necesitas para acelerar tu crecimiento personal y profesional convirtiéndote en coach holístico líder inspirador del cambio en el mundo.

¿Qué te llevas?

Con este programa tendrás acceso a:



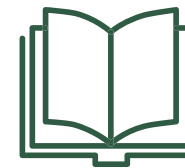
A tu ritmo

Accede a una plataforma online en cualquier momento y desde donde quieras, para aprender a tu ritmo.



Tribu

Un grupo donde puedes compartir reflexiones sobre los temas y preguntar dudas. Retiros para practicar en grupo.



Materiales

Amplio material de apoyo para profundizar en tu práctica, en PDF, audio y video



Ejercicios Prácticos

Ejercicios prácticos para tu reflexión y autoconocimiento para aprender desde la experiencia diaria.



Formación Certificada

Diploma internacional certificado como Coach de Meditación Transformacional en cualquier lugar del mundo.



[BONUS] Prácticas

Acceso por un año a nuestra membresía Club Sadahna con más de 20 cursos para tu práctica diaria.

Inscripción y Contacto

Si requieres más información sobre cualquier aspecto de la formación, quieres conocer las opciones de financiación o deseas matricularte, contáctanos:

info@escuelatransformacional.com

Tel./Whatsapp Europa: +34 681 172 448

Tel./Whatsapp América: +1 505 404 3532

www.escuelatransformacional.com



**ÚNETE AL MOVIMIENTO
TRANSFORMACIONAL Y
CONVIERTE EN UN LIDER
CREADOR DE LA NUEVA
HUMANIDAD**



A group of people are practicing yoga outdoors on a wooden deck. They are sitting on green mats, and some have their arms raised in a yoga pose. The background shows trees and a clear sky. The text is overlaid on the image.

Gracias!
TRANSFORMA TU VIDA
TRANSFORMA EL MUNDO

WWW.ESCUELATRANSFORMACIONAL.COM