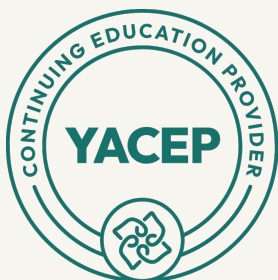

KSEMANTE

Formación continua para profesorado de yoga

Yoga Nidra

Práctica guiada, atención consciente y recursos para la enseñanza

Un índice preliminar para una formación continua dirigida a profesoras y profesores de yoga.



Formación continua impartida por Ana Belén Guerra Marijuan
RYT 500 · E-RYT 200 · YACEP®

ÍNDICE PRELIMINAR · PROPUESTA DE TRABAJO

Yoga Nidra | Índice de contenidos

Propósito

Ofrecer un marco introductorio y recursos prácticos para comprender la estructura de Yoga Nidra, explorar la experiencia de la práctica y diseñar una guía clara, sensible y bien organizada.

Dirigido a

Profesoras y profesores de yoga interesados en profundizar en Yoga Nidra y ampliar sus herramientas docentes. Los requisitos específicos se definirán para cada edición.

Temario propuesto

01 Contexto y principios de la práctica

- Concepto y lenguaje básico de Yoga Nidra.
- Contextos y enfoques contemporáneos de la práctica.
- Intención, atención y actitud durante la experiencia.

02 Preparación y condiciones de práctica

- Organización del espacio, postura y apoyos.
- Orientaciones para favorecer comodidad, escucha y participación.
- Opciones sencillas para adaptar la experiencia al grupo.

03 Estructura de una sesión guiada

- Fases habituales de una práctica y su secuencia general.
- Transiciones entre instrucciones, pausas y momentos de silencio.
- Cierre progresivo y vuelta a la actividad cotidiana.

04 Lenguaje, voz y presencia docente

- Ritmo, tono, claridad y uso de silencios.
- Instrucciones breves, descriptivas y no prescriptivas.
- Presencia de quien guía y cuidado de la atención del grupo.

05 Diseño de guiones y práctica docente

- Elementos de un guion sencillo y coherente.
- Práctica de redacción y lectura en voz alta.
- Prácticas guiadas breves y observación entre participantes.

06 Integración, reflexión y ética

- Integración de Yoga Nidra en una clase o propuesta de yoga.
- Límites del rol docente y lenguaje responsable.
- Autoevaluación y próximos pasos de práctica.

Resultados de aprendizaje orientativos

Al finalizar la formación, se espera que la persona participante pueda:

- Reconocer los componentes generales de una sesión de Yoga Nidra.
- Preparar una práctica guiada con estructura y lenguaje claros.
- Crear un guion breve y practicar su conducción con atención al grupo.

Orientación a categorías de educación continua de Yoga Alliance

El contenido se ha organizado como propuesta preliminar en torno a las categorías educativas aplicables. La asignación definitiva dependerá del diseño, las actividades y las horas que se establezcan para cada edición.

CATEGORÍA	CONTENIDO ORIENTATIVO
Techniques, Training & Practice	Principios, experiencia y estructura de la práctica.
Teaching Methodology	Secuenciación, voz, lenguaje, diseño de guiones y práctica docente.
Yoga Humanities	Contexto, terminología y marcos de comprensión de la práctica.

La distribución final de horas por categoría, el formato, las actividades y los requisitos de participación se definirán en el programa definitivo. La emisión de certificados YACEP® deberá ajustarse a los requisitos vigentes de Yoga Alliance.

Documento de trabajo: este índice no es todavía la ficha definitiva de una formación ni una certificación de profesorado. Los detalles de cada edición se concretarán antes de su convocatoria.