

## EQUIPO FORMADOR

Elisabeth Werlen

Pedagoga y especialista en psicomotricidad  
Profesora de yoga

Diplomada en Yoga Nidra, preparada y titularizada por Micheline FLAK, fundadora del RYE (París) que a su vez ha recibido las enseñanzas de Swami SATYANANDA, generador del método que se trasmite actualmente.

Animadora de sesiones de relajación Yoga Nidra, y para dar a conocer esta técnica a un amplio público, interviene en EOI (Escuelas oficiales de idiomas), en academias de teatro y en coloquios.

Es secretaria del EURYE (Federación de los RYE en Europa). Y ha participado en el grupo de investigación "El ioga a l'educació" del ICE (Instituto de Ciencias de la Educación) de la UAB (Universitat Autònoma de Barcelona) y la UB (Universitat de Barcelona).

Estará acompañada por profesionales de la pedagogía y la investigación en ciencias de la educación. Tanto ella como sus colaboradoras son formadoras RYE.

## REQUISITOS MÍNIMOS PARA LA OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO TRYE

- Asistencia a los 3 módulos de fin de semana.
- Entrega de un informe escrito de una práctica, acompañado de la grabación de una sesión de relajación en contexto.
- Entrega de la ficha de valoración de la formación.

## SITUACIÓN DEL CENTRO

ANAHATA

C/ Espanya, 20  
L'Hospitalet de Llobregat  
08901 (Barcelona)

## HORARIO DEL CURSO

SÁBADO: de 10 h a 14 h y de 15h30' a 18h30'  
DOMINGO: de 10 a 14 h

## CONTACTE CON NOSOTROS

TELÉFONOS

618 223 238 / 606 08 04 81

CORREO ELECTRÓNICO

rye.spain@gmail.com

WEB E INSCRIPCIONES

<http://rye-yoga-educacion.es>

FACEBOOK

RYE España yoga en la enseñanza

## RECONOCIMIENTO

Esta formación es reconocida anualmente por el *Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya* dentro del Plan de Formación Permanente del Profesorado.

RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION

RYE

ESPAÑA

YOGA Y EDUCACIÓN

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, YOGA Y EDUCACIÓN (TRYE)

## SEGUNDO CICLO CURSO 2016-2017

Estos seminarios van dirigidos a todos los profesionales del ámbito educativo, del yoga, de la salud y otras disciplinas sociales, como también a los padres y tutores.

# RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION (RYE)

El RYE es una asociación fundada en París por Micheline Flak, universitaria, profesora de inglés y diplomada por la Bihar School of Yoga (India) y por la Federación Francesa de Hatha Yoga.

Desde su creación en Francia en 1978 se ha expandido a nivel internacional y tiene sedes en todo el mundo. Un grupo de docentes y profesores de yoga ha formado una sede de esta asociación internacional en España. Entre otras actividades, organiza formaciones reconocidas dentro de la organización y en el Plan de Formación Permanente del Profesorado del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya y a nivel oficial en otros países.

El RYE nació de un cruce entre el yoga milenario y la Educación nacional francesa y su existencia responde a una necesidad colectiva de aplicar el yoga en las aulas como estrategia metodológica para acompañar el crecimiento holístico que la ley de educación propone.



# EL YOGA EN LA EDUCACIÓN

Aunque la relajación Yoga Nidra (yoga del sueño despierto) tiene su origen en las tradiciones yóguicas milenarias, el que se transmite en esta formación es un método totalmente adaptado al contexto contemporáneo que integra los últimos progresos en materia de investigación psicológica y neurofisiológica.

Sorprende por su simplicidad y su profunda eficacia en los diversos ámbitos en los que se practique: el escolar, profesional, familiar y en cualquier etapa de la vida cotidiana.

La combinación de exposiciones teóricas, talleres temáticos y las prácticas han sido concebidas para dar a los/las asistentes/as un marco de referencia preciso que les permite apropiarse de la técnica.

Asimismo relacionaremos el Yoga Nidra con otros métodos de relajación.

## 1. LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN 25-26/02/2017

•Presentación de los métodos de relajación más utilizados actualmente: Jacobson, entrenamiento Autógeno de Schultz, Sofrología...

- Al origen de todos los métodos: El YOGA NIDRA:
  - Un protocolo gradual compuesto de 9 secuencias.
  - Rotación sistemática de la conciencia del cuerpo: un itinerario a seguir metódicamente para obtener efectos a nivel profundo del ser.
  - Liberación del pensamiento positivo: El *sankalpa* o resolución.

*Taller: Experimentación personal del YOGA NIDRA y análisis de su metodología.*

## 2. LAS SECUENCIAS DEL YOGA NIDRA (PARTE I).

1-2/04/2017

- La rotación de la conciencia: un verdadero masaje para el cerebro.
- Estudio comparativo de las visualizaciones :
  - Imágenes rápidas.
  - Historia simbólica.
- Entrenamiento a conducir secuencias.

*Taller: La voz de la relajación guiada, un instrumento sutil a trabajar y modular.*

## 3. LAS SECUENCIAS DEL YOGA NIDRA (PARTE II): APLICACIONES.

27-28/05/2017

- Las transiciones: el paso progresivo de una onda cerebral a la otra.
- Respiración consciente: El umbral para acceder al estado de relajación profunda.
- Sensaciones por pares de opuestos: Una distanciación de las emociones.
- Reglas de oro.
- Adaptación de la sesión de Yoga Nidra a diferentes edades de la vida, contextos y situaciones; personas con dificultades específicas o necesidades educativas especiales.

*Práctica intensiva del Yoga Nidra: Secuencias, vocabulario, voz, presencia.*

