

CRONOGRAMA INSTRUCTORADO YOGA NIDRA 2026

CONTENIDO	TIPO	MODALIDAD	FECHA
ENCUENTRO 1	Encuentro	VIVO	23/06/2026
Yoga Nidra - Conceptos generales	Clase Asincrónica	GRABADO	25/06/2026
Práctica 1	Práctica	VIVO	30/06/2026
Relajación y Pratyahara	Clase Asincrónica	GRABADO	02/07/2026
Práctica 2	Práctica	VIVO	07/07/2026
Yoga Nidra y la mente	Clase Asincrónica	GRABADO	09/07/2026
Práctica 3	Práctica	VIVO	14/07/2026
Sankalpa	Clase Asincrónica	GRABADO	16/07/2026
Práctica 4	Práctica	VIVO	21/07/2026
ENCUENTRO 2	Encuentro	VIVO	28/07/2026
Rotación de conciencia	Clase Asincrónica	GRABADO	30/07/2026
Práctica 5	Práctica	VIVO	04/08/2026
Conciencia respiratoria	Clase Asincrónica	GRABADO	06/08/2026
Práctica 6	Práctica	VIVO	11/08/2026
Sensaciones opuestas	Clase Asincrónica	GRABADO	13/08/2026
Práctica 7	Práctica	VIVO	18/08/2026
Chidakash	Clase Asincrónica	GRABADO	20/08/2026
Práctica 8	Práctica	VIVO	25/08/2026
Visualizaciones	Clase Asincrónica	GRABADO	27/08/2026
Práctica 9	Práctica	VIVO	01/09/2026
ENCUENTRO 3	Encuentro	VIVO	08/09/2026
Yoga Nidra como terapia	Clase Asincrónica	GRABADO	10/09/2026
Práctica 10	Práctica	VIVO	15/09/2026
Pautas para preparar una práctica	Clase Asincrónica	GRABADO	17/09/2026
Práctica 11	Práctica	VIVO	22/9/2026
Práctica 12	Práctica	VIVO	29/09/2026
ENCUENTRO 4	Encuentro	VIVO	06/10/2026
Preparación de prácticas y feedback personalizado	Práctica	Off line	13/10/2026
Semana compartir prácticas con la comunidad	Práctica	VIVO	20/10/2026
ENCUENTRO 5	Encuentro	VIVO	27/10/2026

ACTIVIDAD	DÍA	HORARIO	ASISTENCIA REQUERIDA
Encuentro en vivo	Martes	19:00 hs a 21:00 hs.	3 de 5
Práctica	Martes	19:00 hs a 20:00 hs.	75% asistencia
Clase Asincrónica	Se liberan los jueves	De acuerdo a tu agenda	