

**FORMACIÓN DE PROFESORES DE YIN YOGA**  
**40Horas avaladas por Yoga Alliance**  
**PRINCIPIOS DEL YIN YOGA, dirigido por Anna De Toni**

**Cuándo: el 25-26 de mayo y 7-8 de julio 2019.**

El curso consta de un total de 30 horas presenciales más 6 horas repartidas en 4 clases prácticas de hora y media

**Clases regulares en la semana del 21 al 24 de mayo.**

Se ofrecen diferentes horarios en la mañana, medio día y tarde a convenir según las exigencias del grupo. Las personas que no podrán asistir a las clases, sea por vivir fuera de la provincia de Córdoba, sea por temas de trabajo, recibirán un vídeo con la grabación de las mismas.

Las horas de clases computan como horas de formación, por tanto serían obligatorias. Si es posible, intentar asistir.

**Donde:** Centro Yoga Anahata, Avenida del Gran Capitán, 11, 2ª, 14008 Córdoba

**Clases:** Dharma Yoga Center, C/Concepción 7, 1º 1ª, Córdoba

**Directora de la Formación:** Anna De Toni, de YogapremStudio de Barcelona – [www.yogaprem.eu](http://www.yogaprem.eu) - [info@yogaprem.eu](mailto:info@yogaprem.eu) – Tel. 607 458 463 (Anna)

**Responsable de la Formación en Córdoba:** Jorge Santos – [jorsan934@gmail.com](mailto:jorsan934@gmail.com) – Tel.: 677 345 679

**Horario del curso:**

Los Sábados: 09-14.00h, 15.30-18.30h

Los Domingos: 10-14:00h, 15:00-18:00

Se entrega el horario con el programa detallado a los asistentes.

### **Qué es Yin Yoga**

**Yin Yoga o Yoga Taoísta**, es una práctica quieta, meditativa y profunda que consiste en posturas que se realizan mayoritariamente en el suelo. Se enfoca en estirar, estimular, recuperar y expandir el rango de movimiento de los tejidos conectivos (fascia): ligamentos, tendones y articulaciones.

Es un estilo de Yoga que se está propagando con mucha aceptación dado que se propone como un complemento óptimo para las prácticas más dinámicas como Ashtanga, Vinyasa y Rocket. Se secuencian las posturas en el suelo y se mantienen por varios minutos. Al mantener las posturas y llegar a un estiramiento tan profundo, se calma el sistema nervioso central y se estimula el flujo de la energía vital.

Dado que nuestros tejidos conectivos almacenan memoria emocional, el trabajar bajo el enfoque “Yin” puede producir desbloques durante la práctica que nos lleven a experimentar liberación de carga emocional. Este carácter pasivo en la realización de las diferentes asanas, da tiempo para un viaje profundo al despliegue hacia los aspectos meditativos de yoga, trabajando a veces el silencio, otras veces la respiración, o los mantras como puente para conectar el cuerpo con la mente y el espíritu.

## Clases magistrales (incluidas en la formación)

### **Sábado 25 de mayo, de 9h a 11h - El mandala energético del muslo**

Clase para repasar o conocer los meridianos asociados a la extremidad inferior del cuerpo. Despertando atención al *Chi (prana, energía)* con movimientos Yang sutiles sobre los dedos de las manos y los pies, continuando hacia posturas de Yin Yoga acompañado por niyasa (situando atención) dirigido a los meridianos.

### **Domingo 26 de mayo, de 10h a 12h – Yin Yoga y la primavera**

Clase con más énfasis Yin, enfocada en la estación primaveral. Practicaremos una parte del repertorio de 17 posturas de suelo que conoceremos a fondo en la formación. No se trata de una clase detox sino de mantener y estimular la energía de la primavera y preparar el verano.

### **Sábado 7 de Julio, de 9h a 11h – Yin Yoga en verano**

Clase con más énfasis Yin, enfocada en el verano. En verano la energía se dispara. Estudiaremos como una práctica Yin nos ayuda a equilibrar el fuego veraniego.

### **Domingo 8 de Julio, de 10h a 12h - Yin & Yang; contrarios en equilibrio**

Clase donde iniciamos en movimiento (Yang) y coordinamos a lo largo de la sesión entre posturas quietas (Yin) y secuencias rítmicas (Yang). Cada secuencia Yang tendrá en cuenta la postura anterior o siguiente. Esta es una buena sesión para los que les gusta el Yin pero prefieren mantener un poco más de movimiento al inició y entre posturas.

#### **Dirigido a:**

Los profesores de todos los estilos de Yoga que quieren integrar el Yin Yoga en su propia formación profesional, profundizar y enriquecer su experiencia del yoga, ampliando su cualificación profesional como Instructores de Yoga y alumnos que **YA** conocen esta práctica y quieren profundizar en ella.

## PRECIOS, FORMA DE PAGO E INSCRIPCIÓN

**Precio del curso : 395€ (incluye IVA)**

**Con DESCUENTO: 345€ (incluye IVA)**

El descuento se aplica:

si te apuntas antes del 2 de MAYO

si eres alumno de Anahata.

si vienes de fuera de la provincia de Córdoba

El importe del curso se abona en dos pagos:

- **175€** de paga y señal para reservar la plaza.
- La cuota restante se paga en efectivo el día del comienzo del curso en la escuela o directamente en la página web en el enlace:
- [www.yogaprem.eu/producto/fundamentos-del-yin-yoga-40horas-ya-en-cordoba](http://www.yogaprem.eu/producto/fundamentos-del-yin-yoga-40horas-ya-en-cordoba)

Para reservar tu plaza pincha en este enlace:

[www.yogaprem.eu/producto/fundamentos-del-yin-yoga-40horas-ya-en-cordoba/](http://www.yogaprem.eu/producto/fundamentos-del-yin-yoga-40horas-ya-en-cordoba/)

Si necesitas otra forma de pago escribe a Jorge Santos – [jorsan934@gmail.com](mailto:jorsan934@gmail.com) – Tel.: 677 345 679

**Política de devolución:** en caso de no poder asistir al curso, se devuelve el 20% del importe pagado. No se devuelve la paga y señal después del 15 de mayo.

**Temario del curso:**

- El Yin Yoga en práctica: creando secuencias de Yin Yoga, enseñando, ajustando.
- Anatomía del Yoga; el tejido conectivo, segmentos de movimiento y el mandala del muslo y del tronco.
- Variaciones de esqueleto (caderas)
- Introducción a la teoría moderna de los meridianos. Aplicando este al mándala del muslo y del tronco.
- Relación entre Medicina Tradicional China e Yin Yoga.

**¿Qué incluye el curso?**

- Cuatro días completos de formación presencial repartidos en dos fines de semanas más clases prácticas de lunes a jueves de 90 minutos
- Clases magistrales de 120 minutos
- El manual y material didáctico de todo el curso
- Tutoría de acompañamiento on-line
- Título certificado por Yoga Alliance

**Titulación: 40H Yoga Alliance**

Yoga Alliance es el organismo más reputado a nivel internacional. Al completar este curso, si has asistido a los dos encuentros y una vez completado los deberes asignados, se hará entrega del certificado acreditativo de la Formación.

**Bibliografía**

Anatomía para el Movimiento, Tomo I de Blandine Calais-Germaine  
Manual de Yin Yoga (incluido en la formación)

Opcional

“Yin Yoga; outline of a quiet practice” Paul Grilley (en ingles)

“The complete guide to Yin Yoga”, Bernie Clark (en ingles)