

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YIN YOGA LOS FUNDAMENTOS DEL YIN YOGA, 50Horas presenciales certificadas Yoga Alliance

Cuando: 10-12 de Octubre – 24 - 25 de Octubre – 14 -15 de Noviembre de 2020

En: Yogaprem, Viladomat 86, entresuelo 6, Barcelona – www.yogaprem.eu - info@yogaprem.eu Tel.: 607 458 463 (Anna) – DIRIGE: Anna De Toni, Directora de Yogaprem

Dirigido a:

- Todos los profesionales del Yoga que quieren integrar esta técnica a sus clases y enriquecer su experiencia, ampliando su cualificación profesional como Instructores de Yoga
- Alumnos que conocen esta práctica y quieren profundizar en ella. Si no conoces este estilo, ponte en contacto con la formadora en: info@yogaprem.eu (Anna)

Horario con breves descansos:

- Sábado 10 y domingo 11 de octubre: de 09:00 a 13:30 y de 15:00 a 19:00
- Lunes 12 de octubre: de 09:00 a 13:30
- Los restantes sábados: de 09:00 a 13:30h y de 15:00 a 19:00
- Los restantes domingos: de 09:00 a 13:30

Se entrega el programa detallado a los asistentes de la Formación. A nivel orientativo, el énfasis del curso recae sobre la práctica: se trabajarán dos clases prácticas los sábados y una los domingos. Los estudiantes tendrán la oportunidad de crear y dirigir clases ellos mismos.

Se repasarán las bases la de anatomía del movimiento; se estudiarán los conceptos miofasciales y la anatomía funcional.

Se estudiarán los conceptos básicos de medicina tradicional china y la teoría de los meridianos que se aplican al yin yoga. Se estudiarán filosofía y anatomía energética y su aplicación al Yin Yoga.

Se aplicará lo aprendido a la hora de preparar y dirigir clases de Yin Yoga con la asignación de tareas de estudio necesarias al completamiento de la formación.

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 del tejido conectivo (fascia): ligamentos, tendones y articulaciones.

Este estilo de Yoga se está propagando con mucha aceptación dado que propone un complemento óptimo para las prácticas más dinámicas. Al sostener las posturas y llegar tan profundamente, se calma el sistema nervioso central y se estimula el flujo libre y equilibrado de la energía vital. Su carácter pasivo evita lesiones. Su profundidad ayuda a las recuperación de eventuales lesiones.

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 pausado en la realización de los diferentes asanas, da tiempo para un viaje hacia los aspectos meditativos del yoga, trabajando a veces el silencio, otras veces la respiración, o los mantras como puente para conectar el cuerpo con la mente, la emoción y el espíritu.



Temario del curso:

- Teoría y práctica: las familias de posturas
- Teoría y práctica: los pilares de una clase de Yin Yoga
- Teoría y práctica: aplicación de los conceptos de Medicina Tradicional China

- Anatomía. Trabajar con el tejido conectivo
- Anatomía. Los segmentos de movimiento
- Anatomía. Las variaciones del esqueleto y su influencia en las posturas
- Anatomía. El mándala del muslo y del tronco

- Metodología. Creando secuencias de Yin Yoga
- Metodología. Estilos de enseñanza
- Metodología. Cuando Yin, cuando Yang, cuando Yin + Yang

- Filosofía. Yin e Yang, opuestos o complementarios
- Filosofía. La teoría de los elementos
- Filosofía. La teoría de los chakras y los cuerpos energéticos

CLASES MAGISTRALES (incluidas en la formación)

En cada encuentro se ofrecen varias clases magistrales. Puedes asistir solo a las clases magistrales si no quieres realizar la formación completa.

El programa de las clases es el siguiente:

Primer encuentro

Los Fundamentos del Yin Yoga

Clase para conocer las principales posturas de Yin Yoga.

Despertando la energía en las caderas

Trabajaremos el *Mandala energético del muslo* y los meridianos asociados a la extremidad inferior del cuerpo.

El espacio del corazón y su purificación

En esta clase pondremos nuestra atención al espacio del corazón y a todo lo que este espacio nos comunica. Quedaremos a la escucha. Experimentaremos como Yin Yoga y la meditación colaboran para profundizar en la experiencia del Yoga.

Estimulación del sistema linfático para reforzar el sistema inmune

Con esta clase nos vamos a enfocar en trabajar el sistema linfático y sus funciones de transporte de líquidos por el cuerpo y de protección del cuerpo de las infecciones.

Segundo encuentro

La columna vertebral

En esta clase al 100% "Yin", el enfoque estará puesto en los movimientos de la columna vertebral.

El efecto desintoxicante del yin yoga: los sonidos curativos

Con esta clase vamos a descubrir el efecto desintoxicante del Yin yoga a nivel energético según la medicina tradicional china.



El florecer de la energía en primavera

Vamos a conocer el elemento que rige esta estación, la madera. La energía de la primavera se puede visualizar en nuestro entorno en la naturaleza cuando todo rebrota, vuelve a florecer. Trabajaremos conectando con esta energía creativa y única, con sus matices para aprender a mantener el equilibrio.

Tercer encuentro

Yin & Yang, contrarios en equilibrio

Clase donde trabajaremos secuencias “Yang” y coordinamos a lo largo de la sesión entre posturas quietas (Yin) y secuencias rítmicas (Yang). Esta es una buena sesión para aprender a integrar las dos energías en la misma clase llevando más movimiento durante la sesión.

La teoría de los elementos - Agua y fuego, ¿Yin e Yang, opuestos o complementarios?

Clase con énfasis Yin. El enfoque será el trabajo para equilibrar el elemento agua que rige el invierno. El agua es la fuente de la vida y el momento más yin; oscuro y profundo como las aguas del océano mismo y es el momento en que la naturaleza toma su descanso. Representa un estado de recuperación y reposo, donde todo se recarga, se regenera y se prepara para las futuras estaciones de crecimiento. El elemento fuego es el elemento más Yang, rige el verano, nos alimenta, pero cansa a la vez, ya que puede llegar a quemar. Es la máxima expresión de la luz. Nos iremos moviendo entre estas dos energías opuestas pero complementarias.

La teoría de los elementos: Metal y tierra, del verano al otoño, del Yang hacia el Yin

Con esta clase vamos a conocer un poco más como trabajar con un ojo puesto a los elementos descritos por la Medicina Tradicional China. Veremos su relación con nuestro cuerpo y nuestras emociones. En esta sesión trabajaremos la consciencia de este momento de pasaje del calor del verano hacia la humedad y el frío.

¿Qué incluye el curso?

- Clases magistrales
- El manual y material didáctico de cada sesión
- Título certificado por Yoga Alliance

Titulación: Formación de 50H avalada por Yoga Alliance

Yoga Alliance es el organismo más reputado a nivel internacional. Al completar este curso y al realizar los trabajos encargados, se hará entrega del certificado acreditativo de la Formación. Igualmente se entrega a todos los asistentes el Certificado de Asistencia al curso.

PRECIOS, FORMA DE PAGO E INSCRIPCIÓN

El Curso completo, tres encuentros, vale: 450€ (incluye IVA)

Inscripción y reserva

El importe del curso se abona en dos pagos: una parte en concepto de paga y señal que se descuenta del total a pagar y te garantiza tu plaza. La cuota se abona a través de la página web o en la escuela misma. Las inscripciones se aceptan por estricto orden de llegada hasta agotar las plazas disponibles.

- **250€** de paga y señal para reservar la plaza.
- **La cuota restante se paga una semana antes del comienzo del curso.**



Puedes ponerte en contacto con la Directora de la Formación para solucionar tus dudas o recibir más información sobre el curso en cualquier momento. Envía un mail a: info@yogaprem.eu

Se ofrece DESCUENTO del 15% a los Profesores de Vinyasa Yoga que se han formado en Yogaprem.

Se ofrece la posibilidad de asistir a un solo módulo por 173€. Los estudiantes que han cursado otra formación con anterioridad y están interesados en completar su formación con nuevo material, poneros en contacto con la escuela para los detalles del programa.

Política de devolución:

En caso de no poder asistir al curso, se devuelve el 20% del importe abonado.

DIRIGE:

Directora de la Formación: Anna De Toni, certificada E-RYT-500H YA
Certificada "International Yoga Alliance" como Profesora Experta, enseña Yoga en Barcelona desde el 2007. Sobre Anna: <http://www.yogaprem.eu>

Bibliografía y textos de referencias

Anatomía para el Movimiento, Tomo I de Blandine Calais-Germaine
Manual de Yin Yoga (incluido en la formación)
Yin Yoga, El Potencial de la quietud de Kathy Páez
Guía completa de Yin Yoga de Bernie Clark

Textos en inglés:

"Yin Yoga; outline of a quiet practice" Paul Grilley

