

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

**Cuándo:**

Del 18 al 20 de octubre y del 15 al 17 de noviembre de 2019

En: YogapremStudio de Barcelona – [www.yogaprem.eu](http://www.yogaprem.eu) - [info@yogaprem.eu](mailto:info@yogaprem.eu) – Tel. 607 458 463 (Anna)

**Dirigido a:**

Todos los profesionales del Yoga que quieren integrar esta técnica a su formación profesional y enriquecer su experiencia del Yoga, ampliando su cualificación profesional como Instructores de Yoga y 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](mailto:info@yogaprem.eu) (Anna)

**El curso consta de 38Horas presenciales**

**Horario indicativo con descansos:**

Los Viernes de 18:30 a 20:30

Los Sábados: de 09:00 a 14:00h y de 15:30 a 19:30

Los Domingos: de 9:00 a 14:00 y 15:30 a 18:30

Se entrega el horario del programa detallado a los asistentes 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 (Ashtanga, Vinyasa, Rocket) y es una buena preparación a la quietud necesaria a prácticas más avanzadas como la meditación. Al sostener las posturas y llegar tan profundamente, se calma el sistema nervioso central, 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.

**Temario del curso:**

- Teoría y práctica: la curva Yin e Yang
- Teoría y práctica: la relación con la Medicina Tradicional China, los meridianos y los órganos
- Teoría y práctica: aplicación de los meridianos al mándala del muslo
  
- 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
- Metodología. Creando secuencias de Yin Yoga, enseñando, ajustando
- Metodología. Cuando Yin + Yang
- Filosofía. Yin e Yang, opuesto o complementos

### **CLASES MAGISTRALES** (incluidas en la formación)

#### **Viernes, 18 de octubre, de 18:30h a 20:30h – Los Fundamentos del Yin Yoga**

Clase para conocer las principales posturas de Yin Yoga y su efecto en las caderas. Trabajaremos el *Mandala energético del muslo* y los meridianos asociados a la extremidad inferior del cuerpo.

#### **Sábado 19 de octubre, de 9h a 11h – El elemento Tierra**

El elemento Tierra representa la morada, el centro donde volvemos en este momento de transición desde el bullicio veraniego hacia la calma y tranquilidad del otoño. Trabajaremos con esta energía para encontrar la capacidad de “estar en casa”, quedar en nuestro interior. Buscaremos la conexión entre “fuera y dentro” para nutrirnos desde ese lugar en preparación al recogimiento del otoño.

#### **Domingo 20 de octubre, de 9h a 11h – El elemento Metal**

Damos la bienvenida al otoño con esta clase enfocada en el elemento que lo rige, el metal. La energía del metal se puede visualizar en la naturaleza cuando las hojas multicolores realizan su camino hacia la tierra. El otoño es un momento de importante transición entre Yin e Yang, cuando se “pierde” la luz del verano en favor de la oscuridad del invierno.

#### **Viernes 15 de noviembre de 18:30h a 20:30 – La columna vertebral**

En esta clase al 100% “Yin”, el enfoque estará puesto en los movimientos de la columna vertebral, concetando con los vórtices energéticos descritos por el hatha yoga (chakra)

#### **Sábado 16 de noviembre, de 9h a 11h - El elemento Agua**

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.

#### **Domingo 17 de noviembre, de 9h a 11h - 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). Esta es una buena sesión para los que les gusta el Yin pero prefieren mantener un poco más de movimiento al inicio y entre posturas. El enfoque será el bienestar de la espalda.

#### **¿Qué incluye el curso?**

- Clases magistrales
- El manual y material didáctico de todo el curso
- Título certificado por Yoga Alliance

#### **Titulación: Formación de 40H 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 vale : 395€ (incluye IVA)

Con Descuento: 345€ (incluye IVA)

### El descuento se aplica:

si te apuntas **ANTES DEL 10 DE SEPTIEMBRE**

si eres alumno regular o has cursado anteriormente una formación con YogapremStudio

si vives fuera de la provincia de Barcelona (50Km)

### **INSCRIPCIÓN Y RESERVA DE PLAZA**

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 da derecho a tu plaza.

- 175€ de paga y señal para reservar la plaza
- La cuota restante se paga o en efectivo el día del comienzo del curso, o a través de la página web con tarjeta o paypal o por transferencia

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](mailto:info@yogaprem.eu)

### **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 "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)

Textos en ingles:

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

"The complete guide to Yin Yoga", Bernie Clark (este último está ha traducido al castellano)