

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

Cuándo:

Del 27 al 29 de septiembre y del 1 al 3 de noviembre de 2019

Donde:

Istituto Europeo Neoyoga, Dos Hermanas, Sevilla (www.)

en colaboración con:

YogapremStudio de Barcelona – www.yogaprem.eu - 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 (Anna)

El curso consta de 35Horas presenciales más trabajos a realizar por los asistentes

Horario indicativo con descansos:

Viernes 27 de septiembre: de 18:30 a 20:30 (2Horas)

Sábado 28 de septiembre: de 09:00 a 14:00h y de 15:30 a 18:30 (8 Horas lectivas)

Domingo 29 de septiembre: de 9:00 a 15:00 (6 horas lectivas)

Viernes 1 de mayo: de 11:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:30 (6 horas lectivas)

Sábado 2 de mayo: de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:30 (8 horas lectivas)

Domingo 3 de mayo: de 9:00 a 14:00 (5 horas lectivas)

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. Que queremos transmitir y como vamos a hacerlo

- Filosofía. Yin e Yang, opuesto o complementos

CLASES MAGISTRALES (incluidas en la formación)

Viernes, 27 de septiembre, de 18:30h a 20:30h – Los Fundamentos del Yin Yoga

Clase para conocer las principales posturas de Yin Yoga y su efecto en los meridianos asociados a las extremidades inferiores del cuerpo y en las caderas. Despertando el *Chi (prana, energía)* con respiraciones sutiles y trabajos sobre los dedos de los pies.

Sábado 28 de septiembre, de 9h a 11h - El elemento Fuego

El elemento Fuego es considerado como la máxima expresión del momento Yang y representa la manifestación máxima de la vida. Clase para conocer los meridianos asociados al elemento fuego. Despertando el *Chi (prana, energía)* con respiraciones sutiles y trabajos sobre los dedos de las manos.

Domingo 29 de septiembre, 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.

Viernes 1 de noviembre de 11:00h a 13:00 – 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.

Sábado 2 de noviembre, de 9h a 11h - El elemento agua

Clase con énfasis Yin. El *nyasa* irá al 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 3 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 1 DE AGOSTO

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

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

INSCRIPCIÓN

El importe del curso se abona en dos pagos. Envía un mail a: nuevofrancisco@hotmail.com para recibir todos los detalles.

- 175€ de paga y señal para reservar la plaza
- La cuota restante se paga en efectivo el día 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

Política de devolución:

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

PROFESORA

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>

Contacto en Sevilla para reserva y temas organizativos: Francisco Ramírez

Contactos de Francisco: tel.: 651347640 – nuevofrancisco@hotmail.com

Bibliografía

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)