



CORSO DI FORMAZIONE YIN YOGA

SADHANA YOGA STUDIO



**Via Pollenzo n.43 -
Torino**



Descrizione e obiettivi del corso

Lo Yin Yoga è una pratica che unisce i principi della medicina tradizionale cinese agli Asana dell'Hatha Yoga. La parola Yin si ispira al concetto taoista di yin e Yang, il giusto equilibrio tra forze opposte e complementari. Con la pratica di Yin Yoga andiamo a rilassare i muscoli e stimolare il tessuto connettivo applicando la giusta pressione per un certo tempo e mantenendo la respirazione profonda. In questo modo il tessuto si allunga, si fortifica e si apre lentamente creando più spazio tra le articolazioni. Con la pratica Yin lenta, in cui le posizioni vengono mantenute a lungo, andiamo a stimolare gli organi e i visceri permettendo all'energia di scorrere meglio nei meridiani. In questo corso particolare attenzione viene data allo studio delle 5 emozioni collegate agli organi e visceri corrispondenti e all'approfondimento della Teoria Polivagale e alla pratica sul nervo vago.

Come si svolgerà

Il corso di Yin Yoga ha la durata complessiva di quattro weekend e si svolgerà dal venerdì alla domenica osservando i seguenti orari: venerdì 14.00 - 17.30 sabato e domenica 9.00 -12.30 14.30-17.30

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a chiunque abbia voglia di approfondire la pratica di Yin Yoga, i principi della medicina tradizionale cinese e acquisire una maggiore consapevolezza del proprio funzionamento psico emotivo. Non è richiesta esperienza pregressa nella pratica.

Attestato

A fine percorso verrà rilasciato un certificato YACEP da 80 ore come formazione continua. Per chi invece non è certificato insegnante yoga 200 ore verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Programma del corso

21 - 22 - 23 luglio 2023

Yin e Yang

Yin e Yang sono le due forze che provengono dall'Infinito e sono alla base dell'Ordine dell'Universo. Contemporaneamente opposte e complementari, esse creano e mantengono la vita. Yin e Yang sono due energie dinamiche, che si combinano e ricombinano in un movimento perpetuo e continuo. La comprensione di queste leggi fondamentali permette di bilanciare la nostra esistenza e di muoverci in sintonia con il macro cosmo che ci circonda.

5 elementi 5 emozioni

La teoria dei cinque elementi nasce dalla medicina tradizionale cinese e il suo utilizzo è diffuso in molte discipline in tutto il mondo grazie al fondamentale supporto che riesce a dare nell'indagine energetica sugli squilibri di una persona, per trovare cioè in modo preciso le cause di un eccesso o di un difetto energetico ed indagare gli aspetti della vita e dei più diversi fenomeni o malattie.

Questa teoria prende origine molto anticamente e fonda le sue basi sull'osservazione diretta della natura e dell'uomo.

Ciascun elemento è collegato ad un organo e viscere e ad un aspetto psichico ed emozionale. Gli asana e i pranayama sono in grado di stimolare in maniera specifica gli organi e influenzarne l'aspetto psichico per portare equilibrio e stabilità interiore.

Programma 25 - 26 - 27 Agosto

3 tesori, qi, jin e shen

I tre tesori, tre gioielli, o Jing, Qi, Shen "essenza, qi, e spirito", sono uno dei fondamenti teorici della Medicina tradizionale cinese, del Neidan o "alchimia interna" taoista, del Qigong e Tai chi. Jing, Qi, e shen sono tre concetti condivisi tra il Taoismo e la cultura cinese. Vi si riferisce spesso come i Tre Tesori, un'espressione che ne rivela immediatamente la loro importanza e interconnessione. La pratica di una routine energetica comprensiva di uno stile di vita sano e un'attenzione alla natura degli alimenti consente di equilibrare queste tre forze garantendoci una vita lunga e sana.

Teoria dei meridiani e nervo vago

La teoria polivagale di Steven Porges postula che alla base della regolazione emotiva degli esseri umani vi sarebbero tre livelli filogeneticamente precostituiti e regolati principalmente dall'azione del nervo vago.

Grazie alle tecniche dello Yin Yoga è possibile stimolare e regolare il nervo vago e quindi modulare l'arousal (attivazione fisiologica su base emozionale).

Contributo di partecipazione

Il corso si svolgerà con un minimo di 5 partecipanti.

Il costo complessivo è di 750 euro

Il costo di un weekend è di 400 euro.

Sede del Corso

CENTRO ABYANGAM

VIA BRUNO BUOZZI n. 121

CAMPI BISENZIO (FI)

Per info e iscrizioni Cristina

cell. 393.7232065