



# **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 **due week end lunghi**, si svolgerà il **venerdì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 19.30** (dalle 18.30 alle 19.30 gli iscritti al corso parteciperanno ad una lezione di gruppo di Yin Yoga insieme agli studenti di Sadhana Yoga Studio) . Il **sabato e la domenica** il corso seguirà i seguenti orari: **9.00 -12.30 14.30-17.30**

## **Date Formazione**

**28-29-30 Luglio e 22-23-24 Settembre**

## **Quota di iscrizione**

Il costo complessivo del corso è di 650 €.

Al momento dell'iscrizione vanno versati 300€, i restanti 350€ andranno versati ad inizio corso.

In caso lo studente si ritirasse dal corso per ragioni non legate alla volontà della scuola, gli eventuali acconti versati non verranno rimborsati.

I pagamenti vanno effettuati al conto corrente Unicredit intestato a **Maria Cristina Massarenti**

**Iban: IT9210200830530000102253473**

## **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.

**Per Info e Iscrizioni**

**Cristina 393.7232065**

# Programma

## 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 viene impiegata ogni giorno in moltissime discipline in tutto il mondo come lo shiatsu, l'agopuntura, la riflessologia plantare o in molti altri trattamenti riflessi. Il suo utilizzo in così tante discipline si deve 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.

Chiamate anche cinque fasi energetiche o cinque movimenti, rappresentano quindi una fonte molto importante per 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.

## 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).