



# YIN YOGA

## Principios y filosofía.

- Cómo practicar Yin Yoga
- Intención y atención
- Cómo enseñar Yin Yoga
- Beneficios de la práctica
- Contraindicaciones de la práctica
- Yin y Yang. Bases del Taoísmo
- Yoga Estético /vs/ Yoga Funcional
- Bases de medicina tradicional China
- Meridianos, 8 principios, 5 elementos
- Órganos y relación emocional

## Rango de Movimiento (Fisiología)

- Variación esquelética
- La fascia cómo base de nuestra consciencia
- Anatomía y Biomecánica de las 8 principales articulaciones del cuerpo
- Neuromobilización
- Fascia Floss y Nerves Flossing

## Posturas de Yin Yoga

- 6 arquetipos de posturas (inferior del cuerpo)
- Zona superior del cuerpo
- Instrucciones detalladas para practicar y enseñar cada una de las posturas de Yin
- Modificaciones para adaptar a las condiciones únicas de cada individuo
- Progresiones en las posturas

## Liberación miofascial con Borja Sainz

- Estudio y comprensión de la fascia , su estructura, componentes, cómo desafía las ideas sobre músculos y biomecánica, qué la hace el mayor órgano sensorial, tipos de distorsiones y daños fasciales
- Sutras miofasciales
- Liberación con pelotas de masaje

## El cuerpo energético

- Prana y el cuerpo sutil
- Fascia y meridianos

- Prana, nadis, Chakras
- Meditación en la Tradición del Yoga
- Pranayama
- El cuerpo como origen de las emociones
- Sistema nervioso simpático y Parasimpático. Teoría polivagal
- El impacto e importancia de Yin Yoga en nuestro Sistema Nervioso
- Meditación durante la práctica
- Budismo y Mindfulness

## Apartado didáctico

- Cualidades de enseñanza
- Creatividad en la práctica de Yin Yoga
- Secuenciar según distintos temas: Ayurveda, zona del cuerpo, efecto energético, con temas e ideas filosóficos
- Desarrollar mi voz como profesor

## Qué incluye la formación

- 60 horas de enseñanza
- Manual
- Certificado Yoga Alliance tras completar el curso
- Listado de lecturas y vídeos recomendados
- Acceso al curso durante 6 meses (para la opción Online)

## Estructura de la formación (Online)

- Todas las sesiones y clases serán grabadas, de manera que si no puedes verlas en directo, las tendrás a tu disposición para poder atenderlas a tu ritmo
- 45 horas Vía Zoom
- 15 horas de Master Class de Yin Yoga con distintas temáticas para prepararnos para la formación o durante la misma. Acceso disponible desde el momento en que se formaliza la matrícula.

## Estructura de la formación (Presencial)

- Además de las clases presenciales, acceso a 10 horas de Master Class de Yin Yoga con distintas temáticas para poder practicar y prepararnos en casa. Acceso disponible desde el momento en que formalizamos la matrícula hasta un mes después de finalizar el curso.