

## Programma in dettaglio

Secondo il pensiero di Paul Grilley, l'ideatore dello Yin Yoga, i tessuti del nostro corpo sono diversi: alcune parti, come i muscoli, sono Yang, maschili, ed hanno quindi bisogno di movimenti ed esercizi, altre parti invece, come il tessuto connettivo, sono femminili, Yin e per questo hanno bisogno di dolci allungamenti tenuti per molto tempo. Lo Yin yoga si contrappone alle pratiche di yoga più dinamiche come il Vinyasa, il Power o l'Ashtanga. Queste pratiche sono ottime per disintossicare il corpo mentre la pratica Yin, mantenendo le posizioni dai tre ai cinque minuti, e anche più, dona una maggiore flessibilità al corpo ed il valore aggiunto è quello di poter sviluppare una pratica meditativa ( fine ultimo dello Yoga da non dimenticare ).

Grilley si ispira ad un medico, Hiroshi Motoyama, secondo il quale i meridiani del corpo della MTC (Medicina Tradizionale Cinese) passano nel tessuto connettivo. Il Corso è dedicato ad Insegnanti di Yoga ma anche praticanti di Yoga che vogliono approfondire una pratica "passiva" ed assaporarne gli innumerevoli benefici di attivazione dell'energia vitale tra cui il miglioramento della mobilità articolare, incrementando la flessibilità e rilassando

profondamente corpo e mente.

Alla fine del Corso si sarà in grado di creare per se stessi e per gli altri una lezione intera di Yin Yoga.

### Contenuti del Corso:

- ✓ Cos'è lo Yin Yoga
- ✓ Benefici dello Yin Yoga
- ✓ Differenze tra Energia Maschile e Femminile
- ✓ Respiro nello Yin Yoga
- ✓ Colonna vertebrale e Metafisica
- ✓ Teoria dei Meridiani e dei Chakra
- ✓ Le posizioni nello Yin Yoga
- ✓ Uso degli attrezzi nelle posizioni
- ✓ Yin Yoga e Yama e Nyama
- ✓ Affermazioni positive nelle posizioni
- ✓ Creare una lezione di Yin Yoga



*...lo Yin Yoga è uno strumento unico per farti raggiungere i maggiori benefici della pratica dello Yoga - Paul Grilley*

**Quota di partecipazione:**

€ 540,00 + € 25,00 Tessera Associativa comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza

**Modalità di pagamento:**

Acconto di € 150,00 all'iscrizione + €25.00 di Tessera Associativa. Saldo in massimo 2 comode rate concordate in segreteria. E' consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione.

**Regolamenti/Informazioni Utili**

Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

**La Formazione si articolerà in 4 week end:**

**Gruppo A:** 16/17 Settembre 2023 – 30 Settembre/01 Ottobre 2023 – 11/12 Novembre 2023 – 02/03 Dicembre 2023

(Orari: 09.30/12.30 - 14.30/18.00) per un totale di 60 ore di formazione (ore di lezioni teoriche e pratiche in sede + ore di pratica e compiti a casa).

La formazione si conclude con una prova di apprendimento teorico e pratico più la condivisione delle esperienze unitamente alla consegna degli Attestati di frequenza.

**Materiale occorrente:**

Tappetino, coperta, 2 blocchi, 1 cinghia e 1 bolster.

**Il nr dei partecipanti è limitato a max 12.**

**YOGA E MEDITAZIONE**

Vivere in Armonia con Sé stessi

Lo Yoga è etimologicamente, il percorso che punta a unire l'Uomo a Dio, l'io al Sé, la parte più terrena e materiale dell'individuo a quella spirituale.

Lo Yoga ci insegna a vedere col cuore e a vivere in armonia con sé e con gli altri, attraverso una serie di posizioni e respirazioni equilibrate, che sviluppano una maggior consapevolezza del corpo e della mente. Le posizioni Yoga, chiamate in Sanscrito ASANA, furono inventate dagli antichi Yogi migliaia di anni fa e ne esistono tantissime. Alcune tra le più importanti ed efficaci di queste Asana, non essendo estremamente difficili, sono alla portata di tutti.

Le Asana non sono esercizi ginnici o di stretching, ma vere e proprie pratiche spirituali poiché agiscono sulle ghiandole del sistema endocrino, determinando le secrezioni ormonali ed agendo contemporaneamente sui piani fisico, psichico e spirituale.

La meditazione è una pratica fondamentale del cammino yogico, ed ha lo scopo di metterci in contatto con la nostra natura divina, di farci realizzare che siamo una cosa sola con l'Amore Infinito che pervade tutto l'Universo.

Attraverso la pratica regolare della meditazione, si sperimenta un senso di pace interiore e di benessere generale che rende la nostra vita più viva.

*Tu non sei mai solo o senza aiuto, la Forza  
che guida le stelle guida anche te.  
– Shrii Shrii Anandamurtiji*



**Corso di  
Formazione  
Insegnanti  
Yin Yoga  
a Milano (60 ore)**

**Docente:  
Barbara Zanardo**

**Sede del corso:  
Ananda Ashram**  
Via Prandina 25; 20128 Milano  
Tel: 02.2590972 Cell: 3510010090  
www.yogamilano.it  
yogamilano@gmail.com