

Corso di Formazione Insegnanti

Yin Yoga a Milano (100 ore)

“...lo Yin Yoga è uno strumento unico per farti raggiungere i maggiori benefici della pratica dello Yoga” – Paul Grilley

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
- ☐ Energia Maschile e Femminile
- ☐ Respiro nello Yin Yoga
- ☐ Colonna vertebrale e Metafisica
- ☐ Le asana nello Yin Yoga (Chakra)
- ☐ Teoria dei Meridiani e posizioni
- ☐ Uso degli attrezzi nelle posizioni
- ☐ Yin Yoga e Yama e Nyama
- ☐ Affermazioni positive nelle posizioni
- ☐ La fascia e il respiro fasciale
- ☐ Il nervo vago
- ☐ Creare una lezione di Yin Yoga
- ☐ Yin Yoga legato alle stagioni

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 bolster, mascherina per gli occhi.

Corso di Formazione Insegnanti Yin Yoga a Milano (100 ore)

Informazioni

Date:

1° week-end 03/04 Ottobre 2026
2° week-end 24/25 Ottobre 2026
3° week-end 28/29 Novembre 2026
4° week-end 19/20 Dicembre 2026
5° week-end 30/31 Gennaio 2027
(Orari: 09.30/13.00 – 14.30/18.00)

Lezioni ON-LINE

14 Novembre 2026
12 Dicembre 2026
(Orari: 09.00/13.00)

Totale di 100 ore di formazione (ore di lezioni teoriche e pratiche
in sede + ore di pratica e compiti a casa)

Quota di partecipazione: € 995,00 + € 25 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 4 comode rate
concordate in segreteria.

Requisiti:

Per partecipare al corso è
necessario aver frequentato il
1° anno di Formazione
Insegnanti Yoga

*E' consigliato un colloquio
individuale di pre-iscrizione.
Posti limitati al max 12*



Via Prandina 25 - 20128 Milano
Tel. 02/2590972 – cell. 3510010090
e-mail: yogamilano@gmail.com

Docenti:

**Laura Gregnanin e
Antonella Maccioccu**