



**Profondità e Tranquillità:  
Yin Yoga  
Corso di Formazione per Insegnanti**



***Per chi è questo corso:***

**Questa formazione é pensata per:**

**Insegnanti di yoga** desiderosi di aggiungere una tecnica preziosa alle loro classi

**Insegnanti di Fitness** alla ricerca di nuovi approcci

**Insegnanti di Mindfulness** che vogliono preparare il corpo alla meditazione

**Praticanti di yoga** che desiderano arricchire la loro pratica, diventare indipendenti e imparare a rilassarsi profondamente

**Chi lavora con anziani** e desidera proporre una pratica delicata e rispettosa dei loro limiti e delle loro esigenze

**Insegnanti di yoga stressati** alla ricerca di equilibrio 😊😓

e

per **tutti gli appassionati di Yoga** che sognano che questa disciplina diventi una professione.

## ***Perché lo Yin Yoga:***

Lo Yin Yoga è molto più di una serie di posizioni statiche. Attraverso il rilassamento e il prolungato allungamento dei tessuti connettivi, **lo Yin Yoga migliora la tua flessibilità anche sul piano articolare, e apre le porte alla comprensione del tuo mondo interiore.**

Sarai introdotto ad **un'arte delicata, che insegna ad abbracciare la quiete e ascoltare profondamente il tuo corpo e la tua mente.**

Mentre le forme dinamiche dallo Yang Yoga ricercano la costante presenza e l'attivazione corporea, **lo Yin Yoga ti invita a cedere e a rilasciare**, a contattare le tue emozioni, aprendo spazi interni di riflessione e consapevolezza.



## ***Cosa imparerai nel corso:***

Questo corso ti fornirà gli strumenti per guidare sessioni di Yin Yoga coinvolgenti ed efficaci,

Sia che tu sia un insegnante di yoga che desidera arricchire la propria gamma di competenze sia che tu sia un praticante appassionato che vuole esplorare l'arte del rilassamento.

**Esplorerai le profondità dello Yin Yoga.**

**Scoprirai** i principi fondamentali che sostengono questa pratica e **le Asana** che la compongono una ad una.

**Acquisirai le competenze anatomiche, energetiche e pratiche** per guidare efficacemente gli altri attraverso questa esperienza.

Sarà il tuo viaggio di scoperta personale e professionale, in cui imparerai a **costruire sequenze di Yin Yoga e adattarle** consapevolmente per rispondere alle tue **esigenze individuali e dei tuoi allievi.**

Esperiremo insieme come abbracciare e come guidare nel passaggio dal fare al "non fare", dallo sforzo al rilascio, come **coltivare uno spazio di accettazione e presenza consapevole.**

Avremo il piacere di ospitare **Tristano Gargano**, operatore Shiatsu con numerosi anni di esperienza alle spalle e **insegnante di Shiatsu Metodo Tradizionale Masunaga.**

**Tristano** ci accompagnerà alla scoperta del **pensiero taoista** e ci introdurrà alla **medicina tradizionale cinese**.

**Non sarà unicamente un viaggio teorico, avremo modo di sperimentare con lui anche alcune tecniche pratiche.**

Attraverso esercizi mirati svilupperemo la **coscienza del flusso dell'energia (Qi) nel corpo**, percepiremo i nostri **canali energetici (meridiani)**, impareremo a **sentire l'energia muoversi dentro di essi e a regolarla con il respiro**.

*Preparati a immergerti in un mondo di **quiete e introspezione**, dove la lentezza diventa la tua forza e il silenzio diventa il tuo insegnante.*

*Siamo entusiasti di accompagnarti in questo viaggio di esplorazione e di crescita personale.*



### *Come si svolge il corso:*

Il corso si svolge **Online, in diretta su Zoom**.

Rendi questo corso tuo, ponendo domande, condividendo riflessioni e dubbi durante gli **incontri in diretta e nel gruppo Whatsapp dedicato al corso**.

*Se non puoi partecipare alle dirette non preoccuparti, riceverai il link con le **registrazioni delle lezioni** e potrai recuperare con i tuoi tempi*

Il corso di formazione di Yin Yoga sarà distribuito in:

**3 weekend online in diretta su Zoom + REGISTRAZIONI** disponibili per 6 mesi dall'inizio del corso

+ **10 lezioni di pratica registrate di 1 ora** disponibili per 3 mesi dall'inizio del corso

## DATE:

- **I INCONTRO:** 20/21 settembre 25
- **II INCONTRO:** 11/12 ottobre 25
- **III INCONTRO:** 8/9 novembre 25

**Orario weekend:** 09.00 - 13.30 / 14.30 - 16.30

## PROGRAMMA:

### MODULO 1

#### FILOSOFIA E MEDICINA CINESE

#### Cos'è lo Yin Yoga e fondamenti della pratica

- Storia dello Yin yoga
- Differenze con lo Yang Yoga
- Benefici dello Yin Yoga



- Come praticare Yin Yoga: quando, come, per quanto tempo...
- I tre Tattva dello Yin Yoga
- Filosofia di Riccioli d'oro di Bernie Clark - stress verso stretching
- Controindicazioni
- Il respiro dell'oceano (Ujjayi Pranayama)

### **Il pensiero taoista - Dao, Yin e Yang**

- Il taoismo: Filosofia Cosmica
- Osservazione dei processi naturali in base ai fondamenti taoisti
- Il Taijitu: l'uno, il duale, il trino
- I cinque precetti morali, il "Dharma" Taoista
- Una differente visione di equilibrio

### **Sviluppare la coscienza del flusso del Qi (Cielo/Yang-Terra/Yin)**

- Yin e Yang: il Qi che si divide/la vita che nasce: la relatività degli opposti
- Il Qi
- Il Dao fisico/ il corpo:
- Il movimento di Yin e Yang
- Le energie fondamentali della Vita (i tesori del Dao)
- Orologio degli organi - il ritmo circadiano



### **Introduzione alla MTC**

- Nascita della MTC: Canone di medicina interna dell' imperatore giallo, Wang Di nei Ching (Su Wen e Ling Shu), Nan Jing (libro delle questioni difficili)
- Gli eccessi nel Dao (deficit/vuoto ed eccesso/stasi)
- Applicazione della teoria dei 5 elementi e dei meridiani al corretto fluire del Qi
- Le tecniche tradizionali di armonizzazione MTC: agopuntura, moxibustione, qi gong, tuina, erboristeria e cristalloterapia

### **PRATICA**

#### **I parte Posizioni Yin Yoga**

Varianti, controposizioni, obiettivi, meridiani stimolati, durata consigliata...



## MODULO 2

### ANATOMIA E FISIOLOGIA

#### Il tessuto connettivo e la fascia

- Effetto dello Yin Yoga su di essi
- Collagene creep e controposizioni

#### Tendini, legamenti

- plasticità verso elasticità

#### Articolazioni

- Yin yoga e articolazioni: contrattura, degenerazione, fissazione, idratazione

#### Props ( sostegni)

- Cuscini, mattoncini, bolster, cinghie, coperte, muro, mascherina per occhi -

#### Meridiani Energetici (Jing Mai) e organi e visceri (Zang/Fu)

- I 5 elementi e i 12 meridiani principali + 2 (du mai/vaso governatore e ren mai/vaso di concezione)
- Zang - Fu (zang/magazzino/organo/Yin, Fu/corridoio/viscere/yang)
- La direzione naturale del Qi nei meridiani, la rappresentazione dell'uomo



- I meridiani guida: Vaso di Concezione/Ren Mai (Yin) – Vaso Governatore/Du Mai (Yang) e gli altri meridiani (merid. straordinari o curiosi, merid.distinti, meridiani longitudinali)
- Le funzioni del meridiano di Milza/Pancreas
- Corrispondenze psico/emotive tradizionali dei meridiani energetici principali in situazione di armonia, di deficit o di eccesso di una polarità sull'altra.

### **Pratica fisica e armonizzazione dei meridiani**

- Trovare le aree superficiali dei meridiani sul proprio corpo
- I 3 Dan Tian: Campo di Cinabro/Trasformazione Alchemica. il Triplice Riscaldatore
- Estensione e superficializzazione dei meridiani, il Dao Yin (Qi Gong, Tai Ji Quan), punti specifici di dialogo con i meridiani (agopuntura)
- Presa di coscienza dei meridiani durante una posizione strutturata del corpo (Asana), regolazione del respiro e guida del Qi attraverso i meridiani.

## **PRATICA**

### **Il parte Posizioni Yin Yoga**

Varianti, controposizioni, obbiettivi, meridiani stimolati, durata consigliata...

## **MODULO 3**

### **INSEGNARE YIN YOGA**

- Meditazione
- Rilassamento
- Insegnare Yin Yoga - Voce - comunicazione efficace - emozioni
- Costruire sequenze Yin





- flusso per principianti - flusso per la colonna - flusso per le anche - flusso per le gambe - flusso per spalle, braccia e polsi
- flusso per i meridiani dei Reni e della vescica urinaria - flusso per i meridiani di Fegato e Cistifellea - flusso per meridiani di Stomaco e Milza - flusso per tutto il corpo - flusso di fusione Yin Yang

## **PRATICA**

### **III parte Posizioni Yin Yoga, varianti e controposizioni**

varianti, controposizioni, obbiettivi, meridiani stimolati, durata consigliata...

## **ESAME:**

**Esame scritto di 15 domande** aperte da svolgere online durante il corso

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

### **In un unica rata:**

**Prezzo scontato per i primi 5 iscritti 490 euro.**

**Poi 580 euro.**

### **Oppure in 3 rate:**

**I rata 250 euro entro il 18 settembre 2025**

**II rata 200 euro entro il 8 ottobre 2025**

**III rata 150 euro entro il 5 novembre 2025**

Il corso è a numero chiuso.

Iscriviti subito per non perdere il tuo posto.

Per partecipare al corso è necessario presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per attività sportiva non agonistica.

I corsi sono fruibili esclusivamente dai soci dell'Associazione o dai tesserati ENDAS.

**Se non sei ancora socia/o o la tua tessera è scaduta, dovrai aggiungere al bonifico di iscrizione 20 euro per la tessera annuale ENDAS (che comprende anche l'assicurazione)**

## **COME PROCEDERE PER ISCRIVERTI:**

- 1) Compila il modulo di richiesta di adesione al corso: <https://forms.gle/ZWauMenoqEhR9ZiL6>
- 2) Invia una copia di un tuo certificato medico (in corso di validità) di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica entro l'inizio del corso.
- 3) Per non perdere il tuo posto conferma la tua prenotazione versando la quota di iscrizione al corso (+ 20 quota associativa).  
al seguente **IBAN : IT91L081871160000000721391**della Cassa Rurale del Renon  
intestato a **Yoga Trasformativo** (Associazione sportiva organizzatrice del corso)  
Causale: Quota formazione insegnanti Yin Yoga di -TUO NOME -
- 4) invia copia del bonifico effettuato ed eventuali dati dell'esecutore se non è stato fatto direttamente da te a [info@yogatrasformativo.it](mailto:info@yogatrasformativo.it)

**ATTENZIONE:** se per qualunque motivo tu non potessi più partecipare a questo corso **la quota di partecipazione non potrà essere rimborsata, ma verrà accreditato un voucher dello stesso valore da usufruire in un altro corso di Yoga Trasformativo.**

Per qualsiasi altra informazione non esitare a contattarci:  
info@yogatrasformativo.it

### *Domande frequenti*

Capiamo che ogni percorso di apprendimento può essere accompagnato da dubbi e incertezze, abbiamo raccolto qui quelle più frequenti, forse ti ritrovi in qualcuna di esse.

**"Sono nuovo allo Yin Yoga posso comunque diventare insegnante?"**

Nessun problema! Il nostro corso è progettato per accogliere sia principianti che yogi esperti. Ti guideremo passo dopo passo attraverso i principi fondamentali dello Yin Yoga in modo chiaro e accessibile, offrendoti una solida base per la pratica e l'insegnamento

**"Sono una persona ipercinetica, riuscirò a sostenere una pratica statica?"**

A volte nella vita è proprio ciò che ci riesce difficile è ciò che ci serve maggiormente, può darsi che il bisogno di continuo movimento nasconda una difficoltà nello stare con te stessa/o? Cosa ne dici, è arrivato il momento di fermarti e ascoltare la voce dentro di te? Solo tu lo puoi sapere.

**"Non ho molto tempo libero, lavoro a turni, ho una famiglia... ce la posso fare a seguire il corso?"**

Sappiamo quanto la tua vita possa essere impegnata. Il nostro corso è strutturato per adattarsi alle tue esigenze.

Oltre alle dirette avrai a disposizione le registrazioni del corso, in modo da poter imparare secondo i tuoi tempi e rivedere le lezioni per approfondire

**"Ho poca flessibilità e non so se riuscirò a eseguire le posizioni."**

Non preoccuparti, lo Yin Yoga non richiede una grande flessibilità iniziale.

Le posizioni vengono modificate per adattarsi al tuo livello e al tuo corpo.

Con il tempo, noterai miglioramenti nella flessibilità e nel benessere generale.

**"Non ho intenzione di insegnare yoga, questo corso fa comunque per me?"**

Anche se non desideri diventare un insegnante, il nostro corso ti fornirà una prospettiva profonda sulla pratica dello Yin Yoga.

Scoprirai come applicare i principi di questa pratica nella tua vita quotidiana, migliorando il tuo benessere fisico e mentale.

Poi nella vita non si sa mai, come dice il proverbio impara l'arte e mettila da parte 😊

