



YIN YOGA Especialidad 30h. Presencial

PROGRAMACIÓN



E-MAIL

info@omshantiyoga.es

TELF

(+34) 690 345 819



PULSA PARA ACCEDER
A LOS ENLACES

WEB Y SOCIAL

 <https://www.omshantiyoga.es>

 <https://www.instagram.com/escuelayogaomshanti>

 <https://www.facebook.com/CentroYogaOmShanti>

 https://t.me/escuela_omshanti_yoga/1

 <https://www.youtube.com/@escueladeyogaomshanti4467>

YIN YOGA Especialidad 30h. Presencial

- **Formación intensiva presencial** en [Antar Mouna](#) (Gijón, Asturias).
- **Manual** con contenidos básicos del curso y PDFs descargables.
- **Poster** resumen de todas las posturas .
- **Cuadro** resumen de la ínter-relación de las teorías en las que se basa el Yin Yoga.
- **Acceso a la plataforma** durante 1 año:
 - Videos de todas las posturas basadas en los 7 arquetipos y sus variantes.
 - Vídeos de los recorridos de los meridianos.
 - Videos con los pranayamas y técnicas de respiración taoista.
 - Vídeos con los 6 sonidos curativos.
 - 5 Clases completas grabadas en relación con la teoría de los elementos y las estaciones.
 - Enlaces a músicas que acompañan a cada elemento para las clases. Las prácticas comenzarán a las 9:00 de la mañana. El objetivo de este día es la conexión.

Fechas

Sábado 1 de Febrero de 9.00 h. a 20.00 h.

Domingo 2 de Febrero de 9.00 h. a 18.00 h.

Tarifa

Único pago: **265€**.

Contenidos

Introducción Al Yin Yoga. Historia, origen y contextualización.

Teoría De Los 7 Arquetipos. 26 posturas de Yin y variantes.

Teoría De Los 5 Elementos.

Teoría De Los Organos Internos.

Teoría De Los Meridianos.

Pedagogía Del Yin Yoga. Como planificar las sesiones y plantillas de secuenciación.

La Respiración En Yin Yoga. Pranayamas del Yoga y Respiraciones Taoistas.

Los Seis Sonidos Curativos.

Diploma acreditativo Yin Yoga 30 h. por la Escuela de Yoga Om Shanti.

La escuela de Yoga Om Shanti se reserva el derecho de modificar o alterar el orden y los programas de formación, así como de suspender un curso cuando no se llegue el mínimo de personas requerido para su realización.

Para cualquier consulta o duda podrán ponerse en contacto con la dirección de la escuela en:

- Email: info@omshantiyoga.es
- Teléfonos: [690 345 819](tel:690345819)
- Formulario de contacto: <http://omshantiyoga.es/contacto/>



OM SHANTI
Escuela de Yoga