

[simple
mente
sé
Yoga & Wellness



SOMOS UN VERBO

FORMACIÓN
VINYASA-YIN

NO UN SUSTANTIVO

FORMACIÓN 50H VINYASA Y YIN

¡Prepárate para una experiencia única!

Formación 50h Vinyasa-Yin Yoga.

Avalado por Yoga Alliance, con el sello YACEP

Tanto si eres practicante, como si eres profesor♥, con estas 50h podrás profundizar en la práctica, aprender a secuenciar, y conocer o ahondar en los estilos de VINYASA y de YIN YOGA, tanto para ti como para compartirlo con tus alumnos. Con este curso comprenderás por qué te apetece moverte unas veces, y otras te sienta mejor una práctica más introspectiva. Además aprenderás a sacarle el máximo provecho a estos dos estilos tan diferentes y tan complementarios.

¿Cuándo?

SEPTIEMBRE 15-16-17 / OCTUBRE 6-7-8

¿Qué te llevas?

- Herramientas del estilo más dinámico y del más estático de la práctica de yoga.*
- Aprendizaje teórico y práctico para secuenciar ambos estilos, con secuencias ya creadas.*
- Ajustes y variantes para adaptar la práctica a diferentes cuerpos, incluido el tuyo.*

- *Historia y filosofía de ambos estilos.*
- *Encontrar tu propia voz para guiar la práctica de yoga.*
- *Indagación y Autoconocimiento propio.*
- *Y una experiencia única con personas que están en tu misma sintonía.*
- *Dos profesionales a tu disposición dos fines de semana completos de viernes a domingo.*
- *Grupo de apoyo.*
- *Tutorías y seguimiento específico post formación.*

Impartido por:

Claudia Sainz: Profesora de profesores especializada en Vinyasa y acreditada por la Yoga Alliance. Con más de 10 años de experiencia en la enseñanza de Yoga.

Ángela Jiménez: Coach y profesora de Yin yoga como herramienta de autogestión y vuelta al ser.



Ángela Jimenez Lax
Coach y profesora de Yin
Yoga como herramienta de
autogestión y vuelta al Ser.

Claudia Sainz
Formadora de profesores,
especializada en Vinyasa.
Acreditada por la Yoga Alliance
con más de 10 años de experiencia



Lugar:

Murcia, Simplementesé.

Horario:

- *Viernes*

17:30-19:00h práctica vinyasa

19:00-20:30h teoría del vinyasa

- *Sábado*

8:00- 9:30h práctica vinyasa

9:30-10:30h descanso

10:30- 14:00h teoría, historia y filosofía del vinyasa

14:00- 15:30h descanso

15:30- 17:00 práctica yin yoga

17:00- 19:30 teoría, historia y filosofía del Yin yoga

- *Domingo*

8:00- 9:30h práctica vinyasa

9:30-10:30h descanso

10:30- 14:00h teoría, historia y filosofía del vinyasa

14:00- 15:30h descanso

15:30- 17:30h práctica yin yoga

17:30- 19:00h práctica como profesor@s

Inversión:

-499€ pago único.

-599€ a plazos:

299€ reserva/ 150€ primer finde/ 150€ segundo finde.

¿Tienes otra duda?

Escríbenos. Estaremos encantadas de ayudarte.

Contacto:

Claudia 605 54 55 60

Ángela 607 42 13 46

Plazas limitadas, atención personalizada, grupo reducido.

“El momento es ahora”.

Invertir en ti, es invertir en tu bienestar de vida.

“Somos un verbo, no un sustantivo”.
Kristin Neff

