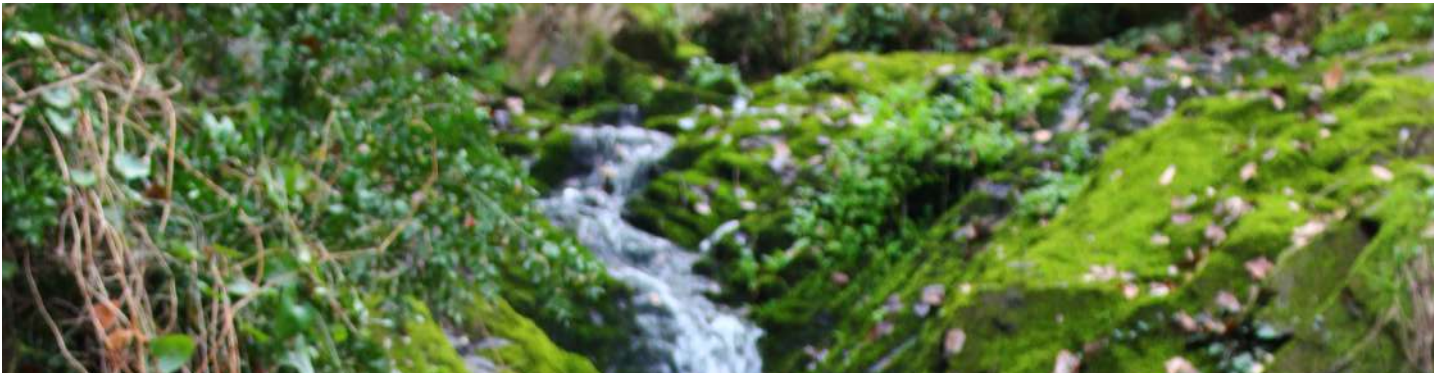




TCMYOGA®

**(YIN + YANG + ACUYOGA + FASCIAS +
M.EXTRAORDINARIOS)**

Formación residencial 100 hrs

Modalidad Semi-Presencial



***La magia de la Medicina
China aplicada al Yoga***



Yoga, Medicina China y Fascias

Aprende a dirigir sesiones de YIN y YANG Yoga basadas en los conceptos taoístas de la Medicina Tradicional China (MTC, TCM). Introdúctete en éste Yoga taoísta y aprende fantásticas herramientas (Asanas, Automasaje con pelotas, Meditación...)

8 días en la Sierra de Aracena y picos de Aroche para sumergirte en TCMYoga® a nivel teórico – práctico y conectar con la naturaleza.

¿QUÉ ES TCMYOGA®?

TCMYoga® es la aplicación de la Medicina Tradicional China (MTC o TCM) a la práctica de Yoga. Aplicamos conceptos chinos básicos como son Qi y sus distintos tipos, Yin y Yang, Xue y JinYe, 5 Elementos (y sus influencias por exceso y deficiencia así como su relación con las Estaciones) y los ZangFu u órganos con sus funciones físicas y psicológicas. Utilizamos Asanas basadas en "trabajar" en meridianos y puntos acupunturales así como liberación miofascial con pelotas para obtener una influencia sobre la anatomía energética que define la MTC con la finalidad de encontrar el equilibrio a todos los niveles, desde lo físico a lo sutil.

¿Qué aprendemos en esta Formación?

- Bases de Med. Trad. China profundizando en la influencia física y psicológica de los Órganos y 5 Elementos
- Meridianos Principales. Aplicación Física y Psíquica
- Desarrollo y dirección de clases Yin Yoga
- Desarrollo y dirección de clases de Yang Yoga (Vinyasa y Core). Trabajo activo y dinámico sobre los meridianos.
- Nociones básicas de Fascias, Vías Miofasciales vs Meridianos Chinos e introducción a la liberación miofascial con pelotas
- AcuYoga de TCMYoga®
- Merid. Extraordinarios. Aplicación espiritual
- Medicina China y su dimensión holística



Regálate la oportunidad

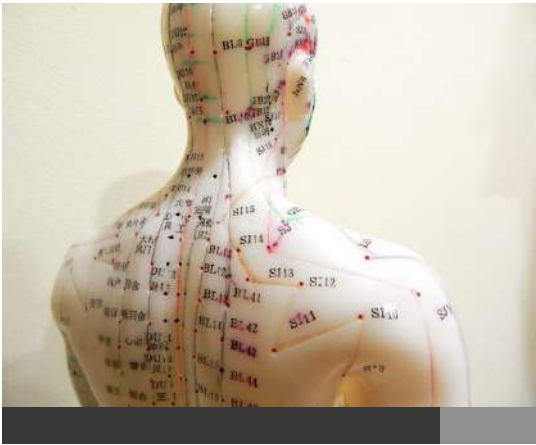
Aprender en la naturaleza es uno de los mejores regalos que puedes hacerte. Respira aire puro, ten tiempo para ti y aprende herramientas útiles tanto para tu vida personal como para la de tus alumnos.

¿Eres amante del Yoga y buscas ampliar tus conocimientos y herramientas para practicar y/o enseñar?

PARA QUIÉN ES ESTA FORMACIÓN:

- Profesores de Yoga que deseen especializarse en Yoga y Medicina China (Yin y Yang Yoga).
- Profesores de Yin Yoga interesados en profundizar en sus conocimientos sobre Medicina Tradicional China así como en la visión de TCMYoga®
- Profesores de Yoga que quieran aportar a sus clases Yang las nociones de Meridianos y 5 Elementos
- Practicantes de Yoga interesados en conocer cómo la Medicina China puede hacer nuestra práctica de Yoga más coherente con cómo somos, con las estaciones, etc.
- Terapeutas de Medicina Tradicional China que quieran adaptar sus conocimientos a la práctica de Yoga para sí mismos o sus clientes.
- Cualquier persona interesada en aprender sobre Medicina China y Yoga.
- Cualquier practicante de Yoga que desee aprender, ampliar conocimientos, conocer gente fantástica y pasar unos días en la naturaleza





Una formación excelente debe tener buen material didáctico, organización detallada y minuciosa y personas que aman lo que hacen.

PROGRAMA 100 hrs

• CURSO INTRODUCTORIO 20 hrs

"Fundamentos de YIN YOGA de TCMYoga®"

¿Qué es Yin Yoga? / Orígenes y Evolución / Historia y Filosofía de la MTC / Qi, Definición y Tipos / Yin y Yang. Relaciones / Clases Yin y Yang Yoga / Introducción a los 5 Elementos y Meridianos principales / Yin Yoga vs Yoga Restaurativo vs Yoga Miofascial / Nomenclatura Asana Yin / Elementos clave / Mindfulness / Adentrándonos en Yin Yoga / 10 Asanas y Variantes

• CURSO PROFUNDIZACIÓN 50 hrs

"Yin Yoga, MTC y Fascias"

CONCEPTOS BÁSICOS MTC

3 Tesoros / Xue y JinYe / Relaciones 5 Elementos / Teoría de Zang Fu (Órganos) / Teoría de Meridianos y reloj circadiano

ASANAS YIN YOGA

Introducción / Apertura de caderas / Flexiones laterales / Torsiones / Extensiones atrás / Flexiones hacia delante / Apertura de pecho y brazos / Apertura dorsales y escápulas / Savasana y variantes

ELEMENTO MADERA / FUEGO / TIERRA / METAL / AGUA

Características básicas / Influencia física y desequilibrios por exceso y deficiencia / Influencia emocional-mental y desequilibrios por exceso y deficiencia / Arquetipos de equilibrio / Meridianos / Relajación guiada

ENSEÑANZA DE YIN YOGA

Desarrollo de una clase Yin Yoga / La enseñanza de Yin Yoga / Metodología TCMYoga® / Grupos posturales y secuencia de clase para cada Elemento y cada uno de sus meridianos / Clase para las Caderas / Clase para el pecho y los hombros / Clase circular de Meridianos Yin

SISTEMA MIOFASCIAL APLICADO A LA MTC

¿Por qué aprender sobre Fascias? / Fascias y Vías Miofasciales / V. Miof vs Merid. Chinos / ¿Qué es la Liberación Miof. con pelotas? / Tipos de pelotas / Metodología / Liberación miofascial con pelotas para cada meridiano

ACUYOGA (YIN Y MASAJE CON PELOTAS)

Teoría de puntos acupunturales / Metodología TCMYoga® / Puntos Mu y Shu / Puntos para Madera – Fuego – Tierra – Metal – Agua

Llévate a casa
conocimiento
Llévate a casa
experiencia

• CURSO YANG YOGA 20 hrs

"Yang Yoga, Vinyasa y Core"

FUNDAMENTOS YANG YOGA DE TCMYOGA®

Orígenes y evolución del Yang Yoga / ¿Qué es Yang Yoga de TCMYoga®? / Elementos clave / Aplicaciones

ASANAS YANG YOGA

Introducción / Posturas de pie / Tonificación abdominal / Aperturas de caderas / Flexión hacia delante / Flexión lateral / Extensión atrás / Invertidas / Tonificaciones de brazos

ENSEÑANZAS DEL YANG YOGA

Desarrollo de una clase / Yang Flow y Yang Core / Metodología / Grupos posturales y secuencia de clase para cada Elemento / AcuYoga Yang / Círculo de Meridianos Yang Flow y Círculo Yang Core

• MERID. EXTRAORDINARIOS 10 hrs

"Meridian. extraordinarios. Huellas kármicas"

Introducción / Aplicaciones / Teoría de los 3 Niveles / Matriz de Meridianos / Los 3 Jiao y MingMen / Descripción de los Meridianos Extraordinarios / Los 8 Meridianos en la fase embrionaria / Órbita micro y macrocósmica / Secuencia TCMYoga® / Meditación

• BONUS: MTC, MEDICINA HOLÍSTICA

Diagnóstico / Diferenciación de Síndromes / Tratamiento

Un lugar privilegiado en plena la Sierra de Aracena

CASA VENERA

Casa Venera es un alojamiento rural ubicado en el Camino del Venero, Castaño del Robledo, Huelva, España

Un maravilloso espacio ubicado en pleno parque natural con rincones "mágicos" como una cascada, una era y un mirador y donde poder disfrutar de diferentes ecosistemas (vergel, monte mediterráneo, bosque de ribera, castañar, etc.)

Las habitaciones (para 2 o 3 personas) se encuentran en una edificación bioconstruida con calefacción, buena ventilación y abundante luz natural.

Alrededor de la edificación hay 2 porches donde pasar tus ratos libres a la sombra, soliciabilizar, leer y/o simplemente admirar el entorno.

El jardín exterior posee multitud de especies vegetales como nogales, moreras, castaños de indias, alcornoques, algarrobos, manzanos, mandroños, etc. por lo que si te gusta la naturaleza éste es tu sitio.

Disfrutarás de refrescantes baños en la piscina, el sonido de las aves, la luz natural, amaneceres y atardeceres bellísimos, etc.



Diferentes ambientes en una finca donde pasear, charlar, meditar y conectar con la naturaleza

La estancia en Casa Venera

HABITACIONES:

Todas las habitaciones poseen camas individuales y son compartidas (2 o 3 pax).

- Dormitorio 1: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 2: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 3: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 4: Doble con opción a Triple (planta inferior)
- Dormitorio 5: Triple (planta superior)
- Dormitorio 6: Triple (planta superior)

Las camas vienen preparadas con sábanas, colcha o edredón, almohada y una manta extra al pie de cama.

* Si quieres estar en la habitación con alguien indicanoslo al hacer la reserva.

ASEOS / CUARTOS DE BAÑO:

En cada planta hay dos cuartos de baños.

COMIDAS:

El menú es casero y ovolactovegetariano (si eres vegano podemos adaptarlo).

Indícanos si tuvieras alguna intolerancia.

* El alojamiento es alternativo y por ello colaboramos juntos en recoger y limpiar nuestro propio plato y cubierto.

QUÉ TRAER:

Toalla de ducha y toalla de playa, chancla, zapato cerrado o semi-cerrado, ropa de baño, anti-mosquitos, crema solar, algo de abrigo ligero para la noche, ropa para la práctica de Yoga, esterilla y material personal de Yoga con el que te gusta practicar (zafú, manta personal, bloques, etc.)



Los exteriores

PORCHES Y JARDINES EXTERIORES



PISCINA ECOLÓGICA



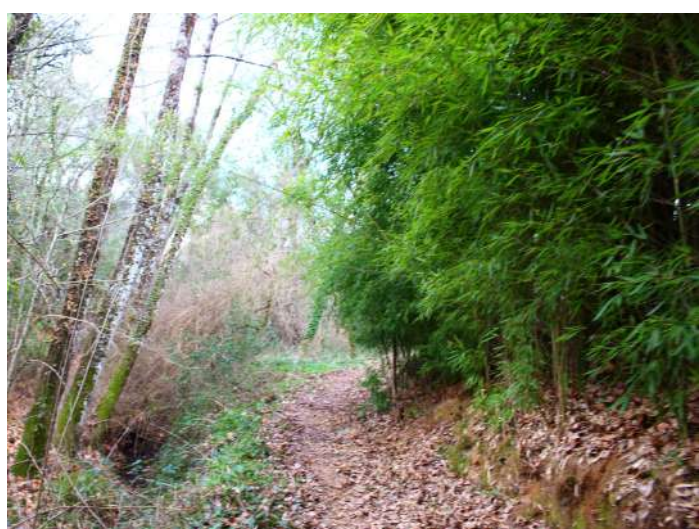
LUGARES CON ENCANTO



CASCADA



SENDEROS



Las salas de Yoga

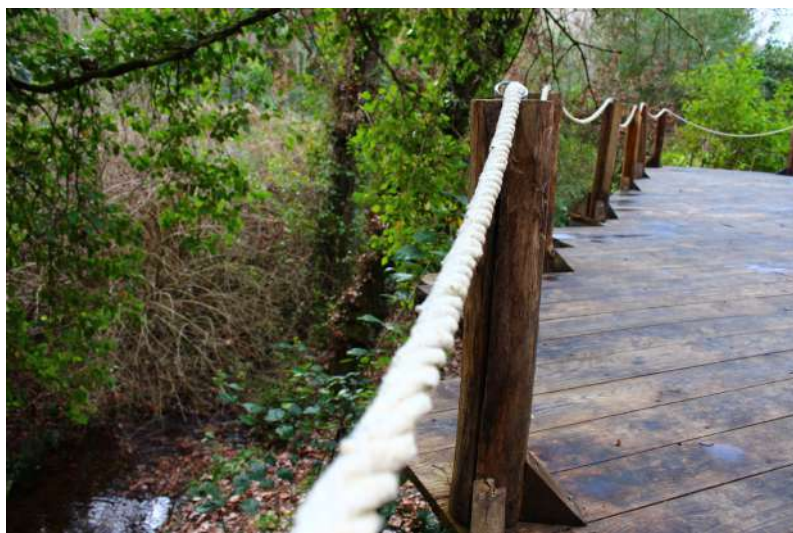
SALA DE YOGA INTERIOR:

Preciosa sala con vistas a la naturaleza, muy acogedora y cálida.



PLATAFORMA EXTERIOR:

Plataforma de madera en el exterior rodeada de abundante vegetación y agua corriente.



Detalles de la Formación en TCMYoga®

FECHAS:

Inicio: 22 de Julio a las 17 h

Cierre: 29 de Julio a las 16 h

CONDICIONES DE LA MODALIDAD

SEMI-PRESENCIAL:

- Asistencia al intensivo
- Estudio y dedicación en casa
- Tutorías vía email y foro de soporte online
- Superación de las pruebas de evaluación
- Diploma / Certificado de Asistencia

DIPLOMA / CERTIFICADO:

- Se entregará vía email una vez superadas las pruebas de evaluación:

1. DIPLOMA YACEP (Yoga Alliance) para los que ya sean profesores de Yoga (mín. 200 hrs) o

2. CERTIFICADO DE ASISTENCIA para los que aún no lo sean.

- Dicho diploma, firmado y sellado por TCMYoga® y la Escuela Yoga Kula, indicará que se ha cursado la "Formación en TCMYoga® (Yin + Yang) 100 hrs"

FORMACIÓN 300 HRS:

Esta formación pertenece a "Holistic Yoga®". Si se desea, podrá acceder a un diploma de profesor avanzado 300 hrs completando el resto de formaciones que la integran.

INVERSIÓN:

- **Opción 1** – OFERTA 50% EN EL CURSO.

Reserva antes del 15/6/2020 inclusive

Curso – 375 € / Alojamiento y comida – 350 €

Total 725 €

- **Opción 2** – OFERTA 30% EN EL CURSO.

Reserva entre el 16/6/2020 y el 10/7/2020

Curso – 525 € / Alojamiento y comida – 350 €

Total 875 €

- **Opción 3** – CONDICIONES NORMALES

Reserva posterior al 11/7/2020

Curso – 750 € / Alojamiento y comida – 350 €

Total 1100 €

CONDICIONES DE RESERVA:

- **Reserva.** 50 € en concepto de reserva de plaza que serán descontados del precio total.

- **Pago:** El resto del pago se podrá abonar mediante transferencia, pago por tarjeta o Paypal desde que esté confirmada hasta el 1er día de la misma (también pagos en efectivo)

- **El precio incluye:** Sesiones formativas y prácticas de la Formación TCMYoga® (Yin + Yang) 100 hrs, material formativo (enlaces pdf, acceso a vídeos, lámina), alojamiento en Casa Venera, desayuno y almuerzo (días del 23 al 29) y cena (días del 22 al 28), tutorías vía email, foro de soporte en la plataforma online, evaluación y diploma en pdf.



Detalles de la Formación en TCMYoga®

MATERIAL:

- **Manual** ampliamente detallado, ilustrado e inédito a descargar en pdf (más de 700 páginas) y soportado en la plataforma holisticaformacion.com
- Acceso a 15 enlaces a **vídeos** (audio-visuales) de clases tipo.
- Acceso al vídeo Yoga y MTC de 1 hora
- Acceso ilimitado al curso en la plataforma por lo que se podrá acceder al futuro material audiovisual que se vaya añadiendo en este curso
- Familia de pelotas TAO de **REGALO**

MARCA, COPYRIGHT y WEB:

Al finalizar esta formación y obtener el diploma, el/la profesor/a recibirá un documento de uso legal de la marca TCMYoga® y el copyright. Así mismo, tendrán derecho a aparecer en la web www.tcm yoga.org como profesor/a certificado/a

¡REGALO!
Familia TAO
(Yin + Yang)
de pelotas de
liberación miofascial





Quién te acompañará en esta experiencia

DRA. HELENA CHACÓN MUÑOZ:

Esta formación es creada y dirigida por Helena Chacón (www.helenachacon.com)

Helena conoció el Yin Yoga en Bali y quedó fascinada por esta práctica tan interesante y en cierto modo desafiante. Descubrió que este enfoque le complementaba de maravilla para su práctica de Yoga, influida principalmente por estilos más vigorosos y tonificantes como son Iyengar, Anusara, Ashtanga Vinyasa, Rocket, AcroYoga, etc.

Conoce el Yoga en la niñez y se introduce en una práctica constante en el año 1999. Es profesora desde el año 2006 y junto a su marido Javier Muriel dirigen la Escuela Yoga Kula, registrada en Yoga Alliance así como la plataforma online "Holística Formación".

Es profesora experimentada Yoga Alliance (E-RYT200) y profesora certificada por la Junta de Andalucía (reconocimiento oficial).

Paralelamente a su trabajo en Yoga, Helena se ha formado en un amplio número de Terapias naturales y holísticas. De especial interés, es su formación en Medicina Tradicional China que cursó en Madrid y la cual le ha servido para crear TCMYoga®.

Helena es una apasionada de la Naturaleza, el Yoga y las Terapias Naturales. Finalizó su tesis doctoral en Geología en el año 2006 y desde entonces no ha parado de formarse en Yoga y terapias naturales. Su experiencia y formación le ha llevado a crear:

- Yoga y Fascias (Yoga Miofascial®)
 - Yoga y Ayurveda (AyurYoga®)
 - Yoga y Medicina China (TCMYoga®)
 - Yoga y Aromaterapia (AromaYoga®)
 - Yoga y Cristaloterapia (CrystalYoga®)
- los cuales se engloban en Holistic Yoga® (www.holistic-yoga-therapy.org).





Tiempo para aprender, charlar, pasear, meditar,...

PROGRAMACIÓN:

22 de Julio

- 17 h – 21.00 h > Presentaciones, Explicación de la Formación y el lugar, Qué aprenderemos, Marco general, Yoga y Medicina China, ¿Qué es Yin Yoga? Historia y Filosofía de la MTC, Qi, Yin y Yang.
- 5 Asanas de Yin Yoga
- 21:30 > Cena

23 de Julio

- 8:00 h – 9.30 h > Círculo Meridian. Yang y Yin
- 9:45 h – 10.30 h > Desayuno
- 10:30 – 14:00 > Características de una clase Yin y de una Yang. 5 Elementos. Yin Yoga vs Yoga Restaurativo.
- 14:00 – 16:00 > Almuerzo y tiempo libre
- 16:00 – 18:30 > Nomenclatura Asanas Yin.
- Adentrándonos en Yin Yoga(Práctica personal).5 Asanas
- 18:30 – 20:00 > Sesión de Yin Yoga
- 21:00 > Cena

24 de Julio

- 8:15 h – 9.15 h > Meditación personal en la naturaleza
- 9:30 h – 10.30 h > Desayuno
- 10:30 – 14:00 > Conceptos básicos MTC (3 Tesoros, Xue y Jinye, Relaciones 5 Elementos), Zang Fu, Meridianos principales, Reloj)
- 14:00 – 16:00 > Almuerzo y tiempo libre
- 16:00 – 20:00 > Pintar meridianos / Asanas Yin Yoga
- 21:00 > Cena

25 de Julio

- 8:00 h – 9.15 h > Clase Yang - Yin Fuego
- 9:30 h – 10.30 h > Desayuno
- 10:30 – 13:30 > Teoría Elemento Fuego
- 14:00 – 16:00 > Almuerzo y tiempo libre
- 16:00 – 19:00 > Teoría Elemento Tierra
- 19:00 – 20:15 > Clase Yang - Yin Tierra
- 21:00 > Cena

26 de Julio

- 8:00 h – 9.15 h > Clase Yang - Yin Metal
- 9:30 h – 10.30 h > Desayuno
- 10:30 – 13:30 > Teoría Elemento Metal
- 14:00 – 16:00 > Almuerzo y tiempo libre
- 16:00 – 19:00 > Teoría Elemento Agua
- 19:00 – 20:15 > Clase Yang - Yin Agua
- 21:00 > Cena

27 de Julio

- 8:00 h – 9.15 h > Clase Yang - Yin Madera
- 9:30 h – 10.30 h > Desayuno
- 10:30 – 13:30 > Teoría Elemento Madera
- 14:00 – 16:00 > Almuerzo y tiempo libre
- 16:00 – 18:00 > Enseñanza del Yin Yoga / Fundamentos y Enseñanza Yang Yoga de TCMYoga®
- 18:30 – 19:45 > Clase Yin Yoga caderas
- 21:00 > Cena

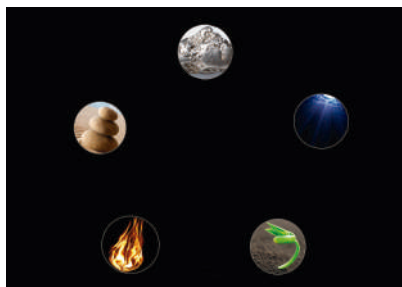
28 de Julio

- 8:00 h – 9.15 h > AcuYoga + Liber. miofascial pelotas
- 9:30 h – 10.30 h > Desayuno
- 10:30 – 14:00 > Sistema miofascial aplicado a la MTC. Fascias, Vías Miofasciales e introducción a la liberación miofascial con pelotas / Asanas de Yang Yoga
- 14:00 – 16:00 > Almuerzo y tiempo libre
- 16:00 – 17:30 > AcuYoga (puntos acupunturales y metodología de trabajo según TCMYoga®)
- 17:30 – 19:30 > Sendero por la naturaleza
- 21:00 > Cena

29 de Julio

- 8:00 h – 9.00 h > Meditación Meridiano extraord.
- 9:00 h – 10.00 h > Desayuno
- 10:00 – 14:00 > Asanas de Yang Yoga / Meridianos Extraordinarios y Dudas
- 14:00 – 16:00 > Almuerzo y despedida

¿Cómo reservo plaza y hago firme mi inscripción?



CONTACTA VÍA EMAIL

Para reservar plaza contacta con nosotros en info@tcmyoga.org y envíanos la siguiente documentación:



COPIA DE TU DIPLOMA DE INSTRUCTOR/A DE YOGA

Si ya eres profesor/a de Yoga (mínimo 200 hrs.) podrás optar al diploma TCMYoga®. Envíanos una foto o copia escaneada de tu diploma para que podamos confirmarlo.



FOTO DE CARA

Envíanos una foto personal de cara con fondo en blanco a ser posible (no es necesario que sea para organismos oficiales) que se añadirá a la web una vez finalices la formación.



RESERVA PLAZA y CUESTIONARIO

Puedes hacer la reserva a través de la plataforma online Holística Formación accediendo al siguiente enlace:

RESERVA DE PLAZA Y CUESTIONARIO PARA LA FORMACIÓN EN TCMYOGA®

Podrás realizar el pago con tarjeta, Paypal o Transferencia.



POLÍTICA DE CANCELACIÓN:

- **Anulación por parte de los organizadores por fuerza mayor:** Devolución íntegra, transpaso de la matrícula a modalidad "online" o bien otro curso a petición del/la alumno/a
- **Anulación con anterioridad a un mes (23 de Junio):** Devolución íntegra de la reserva
- **Anulación en los días posteriores al mes y hasta dos semanas del comienzo de la Formación (7 de Julio):** Devolución de la mitad de la reserva
- **Anulación en las dos semanas anteriores al inicio de la formación (8 de Julio en adelante):** No hay devolución



CONTACTA

Info@tcmयोगa.org

636 78 11 67 / 959 822 088

www.tcmयोगa.org