

# YIN YOGA

Certificación YACEP 70 hrs.

“Descubre la fuerza Yin en tu cuerpo”

Imparte:

A n a P a u l a  
H e r n á n d e z

# Noviembre 2024

(Cupo limitado)

INFORMES:

3332019396 // 3328382994  
angieashtanga@gmail.com



***Ana tiene más de 20 años de experiencia enseñando Yin Yoga.***

Ella tomó su entrenamiento con Bernie Clark en 2006, siendo la primera generación de Bernie que se graduó en Vancouver British Columbia, desde entonces Yin Yoga ha sido una parte fundamental de la enseñanza y práctica de Ana combinando Yin con Gentle, Restaurativo, Vinyasa y también enseñando Yin Yoga clásico.



# ¿QUE ES YIN YOGA?

El punto de vista Daoista y entendimiento del Asana de una manera más enfocada en sostener posturas por largo tiempo afectando puntos básicos de acupresion en el cuerpo relacionándose directamente con órganos y tejido Yin del cuerpo: hueso, densidad ósea, articulaciones fascia interna y ligamentos.

***Práctica ideal para los días de luna llena!***



**El curso Yin Yoga es un intensivo de 70 horas, 2 fines de semana  
*Será impartido por Ana Paula Hernández validado por YACEP.***

Noviembre 2024

**Fechas (Punto Yoga Gdl)**

-8, 9 y 10

-15, 16 y 17

**HORARIOS:**

**Viernes** 6:30 pm a 9:30 pm

**Sábado** 10:30 am a 7:00 pm

**Domingo** 9:00 am a 6:00 pm

Curso acreditado por YACEP

# Temario 70 horas:

- Orígenes y Desarrollo del Yin Yoga
- Estudio de Principios Fundamentales del Yin Yoga
- Anatomía de fibras Yin en el cuerpo: huesos, articulaciones, fásica interna y ligamentos
- Meridianos de Yin Yoga
- Yin Asana
- Secuencias y creación de clases
- Beneficios del Yin Yoga!

## ¡Registro y depósito necesarios!

Costo de entrenamiento: **\$9,990**

Registro con descuento y pago anticipado 1 mes antes del evento (8 de noviembre): **\$8,990**

**Reserva tu lugar con \$2,000.**

Abierto a: maestros enfocados en educación continua, alumnos con una práctica avanzada.

**Informes y reservaciones: 3332019396**

**PuntoYoga, Brasilia 2876 Colomos Providencia.**

