



LA ALQUIMIA DEL SER

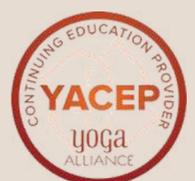
FORMACIÓN AVANZADA EN YIN YOGA
Y EL CUERPO ENERGÉTICO

SAN AGUSTINILLO, OAXACA - MARZO 2025



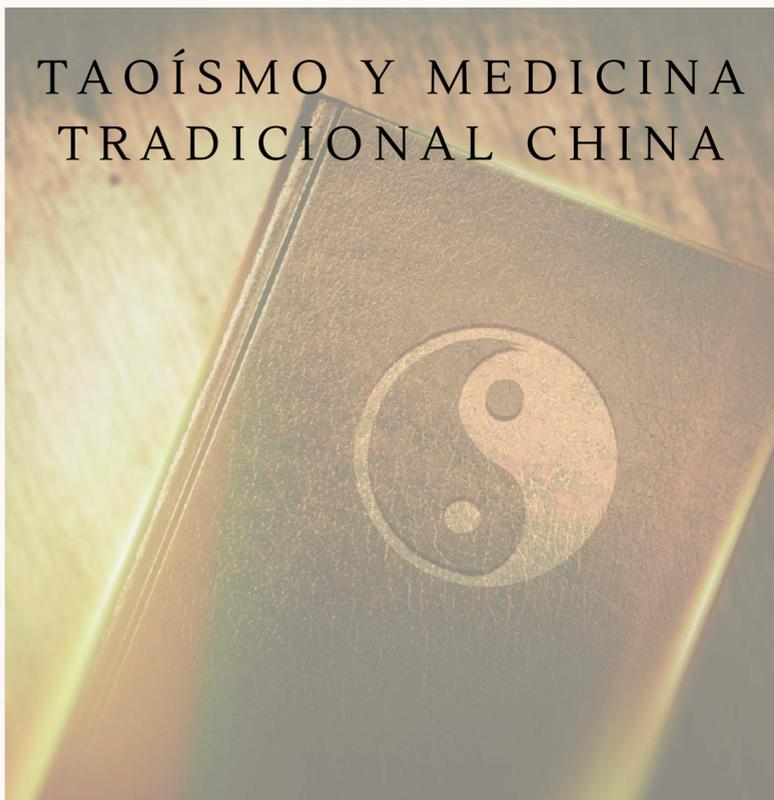
Patty Gajaschi

50 HORAS DE EDUCACIÓN CONTINUA
YACEP AVALADAS POR YOGA ALLIANCE

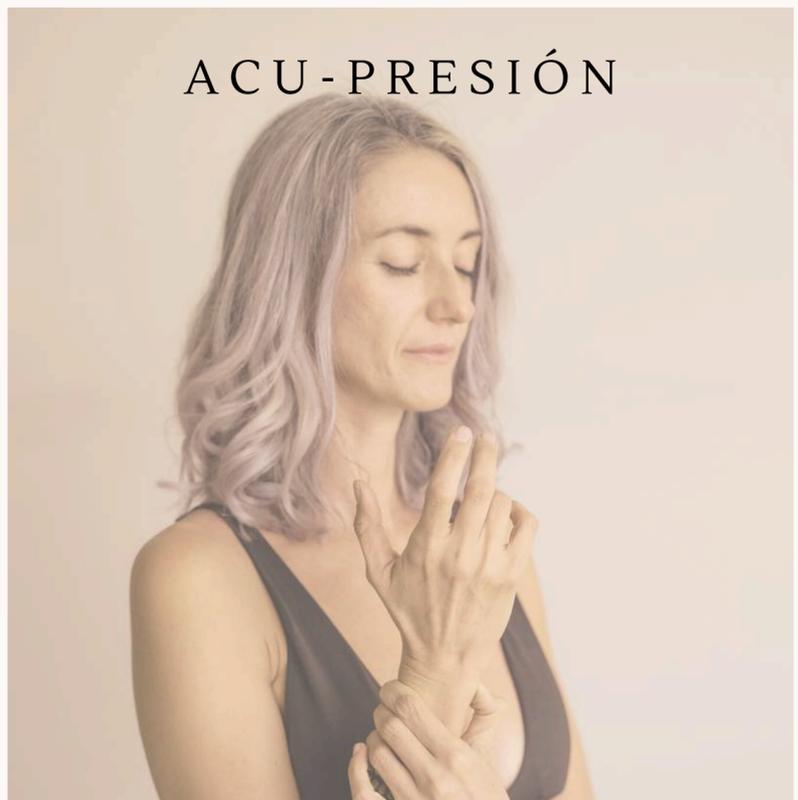


TEMAS

TAOÍSMO Y MEDICINA
TRADICIONAL CHINA



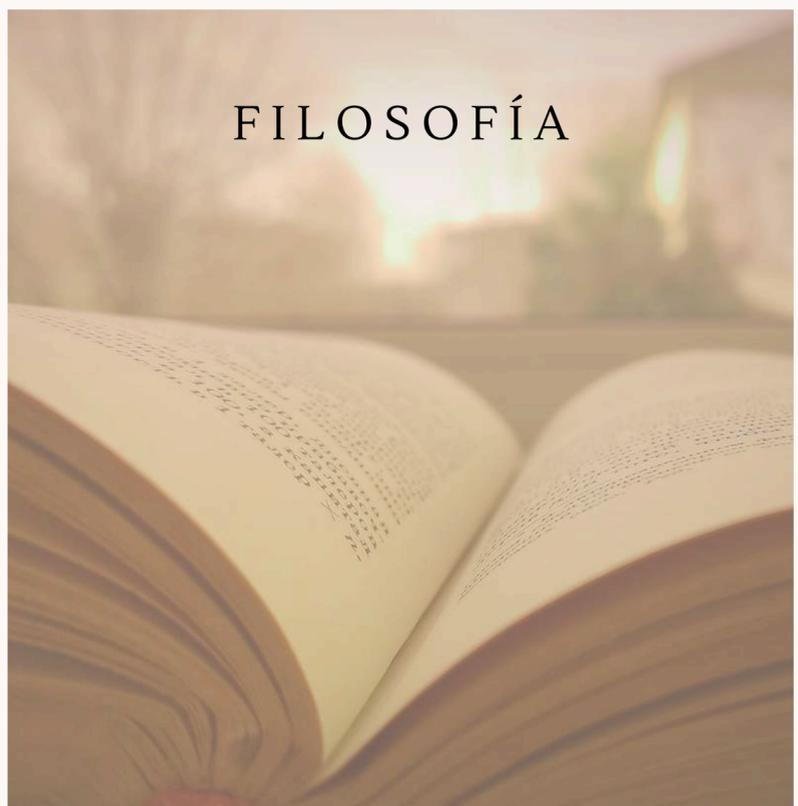
ACU-PRESIÓN



PRÁCTICA Y
METODOLOGÍA DE
ENSEÑAMIENTO



FILOSOFÍA



CERTIFICACIÓN AVANZADA EN YIN
YOGA Y EL CUERPO ENERGÉTICO



¿QUÉ ES EL YIN YOGA Y LA ACUPRESIÓN?

El Yin Yoga es una práctica sutil que implica quietud en el cuerpo con la intención de acceder al tejido conectivo (fascia y articulaciones) y generar un mayor grado de movilidad. Además, favorece el flujo de Qi o energía a través del sistema de meridianos, nutriendo nuestros órganos. Esta práctica también juega un rol fundamental en nuestra salud emocional y mental, ya que nos invita a cultivar una presencia amorosa a través de la práctica de Mindfulness, observando nuestro cuerpo, mente y emociones con una actitud compasiva y libre de juicio.

La acupresión se integra perfectamente con el Yin Yoga, potenciando los beneficios de ambas prácticas. A través de la estimulación de puntos específicos en el cuerpo, la acupresión ayuda a desbloquear y equilibrar el flujo de energía en los meridianos, favoreciendo la circulación del Qi. No solo impacta el cuerpo físico, sino que también promueve el bienestar emocional y mental, liberando tensiones y promoviendo un estado de relajación profunda.

Al combinar Yin Yoga con acupresión, aplicamos técnicas que no solo liberan tensión en los tejidos conectivos y las articulaciones, sino que también equilibran la energía del cuerpo de manera más efectiva. Este enfoque holístico favorece la armonía a nivel físico, energético y emocional, proporcionando herramientas para un bienestar integral.



En un mundo que va de prisa, PAUSAR no es un lujo. Es una necesidad humana.

En un mundo que aplaude el estar ocupados, DESCANSAR no es de flojos. Es un acto de amor propio.

En un mundo lleno de ruido, el SILENCIO no es aburrido. Es tu conexión con tu cuerpo y tu espíritu.

En un mundo que te pide siempre MÁS. Hacer MENOS no es improductivo, es esencial para tu salud física y mental.

En un mundo que enaltece las apariencias, Cultivar tu REALIDAD INTERIOR no es de hippies, es un acto de transformación.

En un mundo que te invita a hacer todo solo, pedir SOPORTE no es de débiles. Es un acto de fuerza y valentía.

Patty Gajaschi



¿QUÉ ES UNA FORMACIÓN AVANZADA EN YIN YOGA?

Una formación avanzada en Yin Yoga está dirigida a quienes ya tienen experiencia en la práctica, profundizando en aspectos energéticos, sutiles y filosóficos, sin revisar las bases anatómicas.

En esta Formación, nos enfocaremos en la dimensión energética a través de la filosofía y prácticas Taoístas, explorando:

- Los 5 Elementos de la Medicina Tradicional China: Cómo los elementos naturales se reflejan en nuestro cuerpo y su interacción.
- Los Espíritus de los Órganos: La dimensión espiritual de los órganos y su sabiduría.
- Acupresión: Técnicas para desbloquear y equilibrar la energía a través de puntos específicos.
- Sonidos de Sanación: Sonidos que favorecen la sanación energética y la conexión profunda.
- Prácticas Taoístas: Herramientas para mover y equilibrar la energía en el cuerpo.

Esta formación te brindará una comprensión profunda de cómo el Yin Yoga no solo impacta el cuerpo físico, sino también cómo puede transformar y equilibrar tu energía, emociones y mente.



¿POR QUÉ PARTICIPAR?

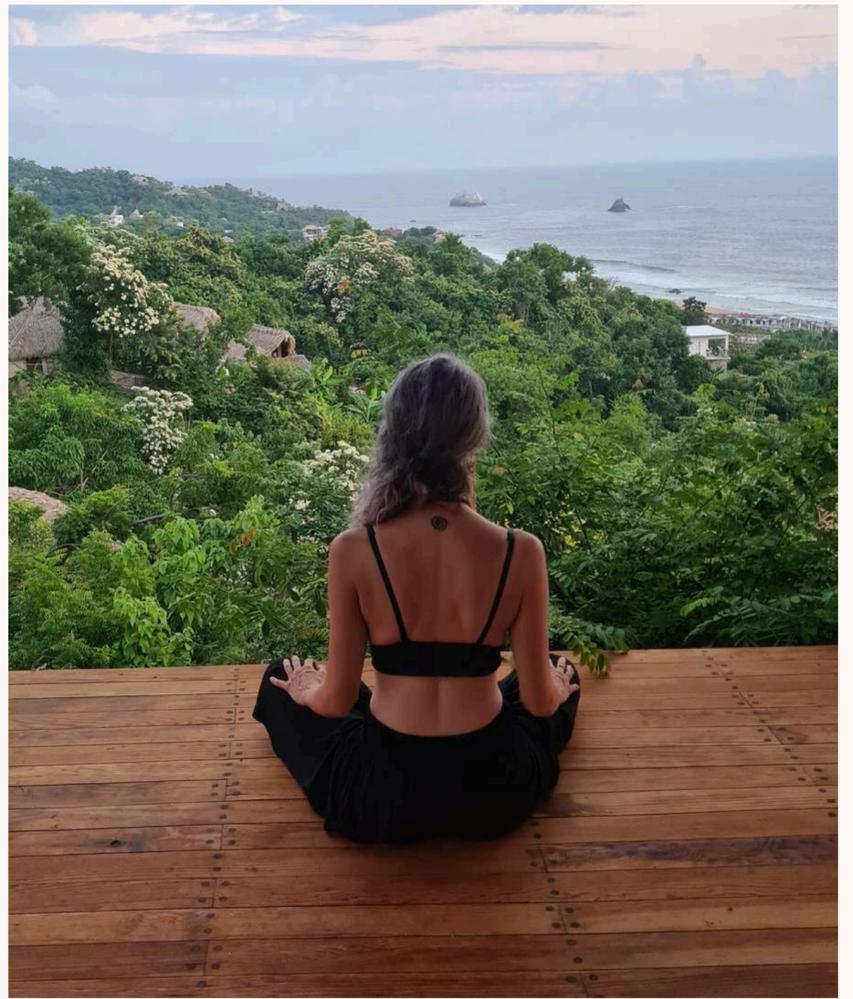
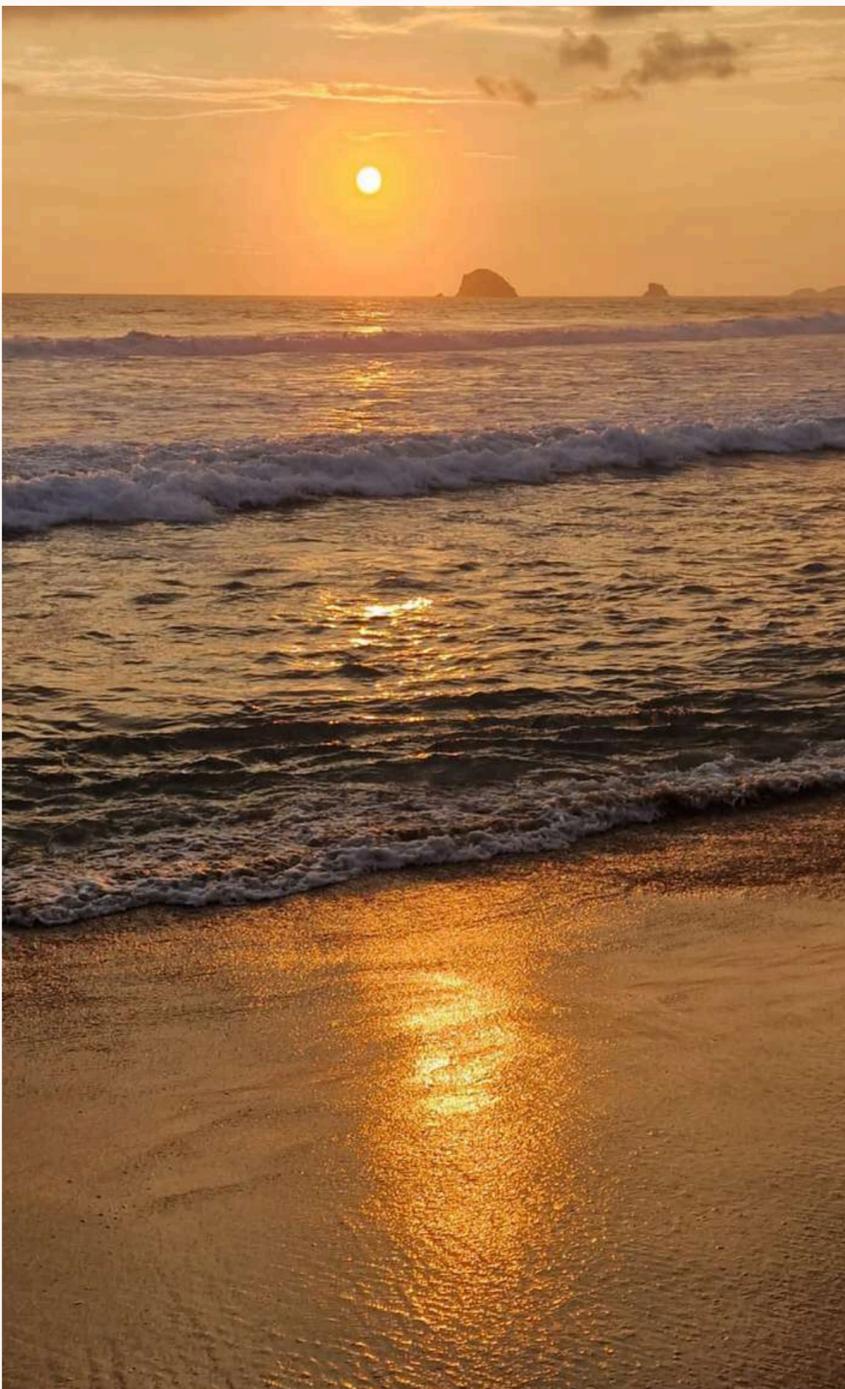
Al finalizar la certificación, podrás:

- Contar con todas las herramientas necesarias para enseñar una práctica de Yin Yoga enfocada en los aspectos energéticos y en las necesidades específicas de cuerpo-mente.
- Tener un conocimiento profundo de la dimensión sutil y energética del Yin Yoga.
- Integrar puntos de acupresión en la práctica de Yin Yoga para desbloquear y equilibrar la energía.
- Identificar las características energéticas de tus estudiantes y diseñar clases que se adapten a sus necesidades específicas.
- Conocer y enseñar nuevas meditaciones de Mindfulness para acompañar la práctica.
- Encontrar mayor claridad, concentración y equilibrio mental a través de la práctica.





SAN AGUSTINILLO
COSTA DE
OAXACA



CERTIFICACIÓN AVANZADA EN YIN
YOGA Y EL CUERPO ENERGÉTICO



TEMARIO

- Introducción al Taoísmo y Medicina Tradicional China
- Anatomía del Cuerpo Sutil en Taoísmo
- Profundización en la teoría del Yin/Yang
- Teoría de los 5 Elementos y los Ciclos de Generación y Control
- Dimensión Energética y Espiritual de los Órganos
- Los 5 Espíritus de los Órganos
- Colores y Sonidos de Sanación
- Puntos de Acupresión para distintos desequilibrios
- La Sonrisa Interior
- Filosofía Budista y Mindfulness
- Práctica Diaria de Yin Yoga y Meditación Mindfulness
- Cómo Integrar este Conocimiento en la Práctica de Yin Yoga a Nivel Grupal e Individual
- Metodología de Enseñanza



FECHAS Y LUGAR

21, 22, 23, 24 y 25 de MARZO 2025

Zazil Retreat Center en San Agustín en la costa de Oaxaca

<https://zazilretreat.com/es/>

Viernes 21 de Marzo 9:00am - 5:00pm

Sábado 22 de Marzo 9:00am - 5:00pm

Domingo 23 de Marzo 9:00am - 5:00pm

Lunes 24 de Marzo 9:00am - 5:00pm

Martes 25 de Marzo 9:00am - 1:00pm

*Horarios sujetos a ligeras modificaciones

INVERSIÓN

PRECIO PROMOCIONAL: \$ 8,000 MXN PESOS

válido hasta el 2 de Marzo

PRECIO COMPLETO: \$ 9,100 MXN PESOS

Plan de pago disponible con el 50% de depósito para apartar tu lugar.





UNA EXPERIENCIA ÚNICA



CERTIFICACIÓN AVANZADA EN YIN
YOGA Y EL CUERPO ENERGÉTICO



¿QUÉ INCLUYE LA FORMACIÓN?

- Clases de Yin Yoga y de Sadhana
- Manual completo de la formación para el maestro
- Certificado de 50 horas reconocido por Yoga Alliance que puede registrarse como YACEP (Créditos formativos)

¿QUÉ NO INCLUYE LA FORMACIÓN?

- Transporte (vuelos, taxis, etc. para llegar al lugar)
- Alojamiento
- Comidas
- Material adicional o recursos fuera del programa (libros, equipos, etc.)
- Seguro de viaje o salud



¿PARA QUIÉN ES LA FORMACIÓN?

- Para todos los maestros de yoga que deseen obtener una certificación de 50 horas en Yin Yoga, internacionalmente reconocida y acreditada como educación continua YACEP por Yoga Alliance. *(Se recomienda tener una certificación previa en Yin Yoga).
- Para todas las personas interesadas en profundizar en el misterio y la ciencia del Yin Yoga. No es necesario ser maestro de yoga para participar.



SOBRE PATTY GAJASCHI

Maestra acreditada de Yoga, Mindfulness y Meditación (500 E-RYT Yoga Alliance) con más de una década de experiencia enseñando en distintas partes del mundo.

Tiene más de 1000 horas de entrenamiento realizadas en Australia, Bali, Europa y la India en las disciplinas de Hatha Tantra, Vinyasa, Meditación, Sanación energética y Yin yoga con algunos de los maestros más reconocidos actualmente. Además, es terapeuta somática de trauma, y gran parte de su trabajo está enfocado en la regulación del sistema nervioso.

Actualmente vive en México, donde da certificaciones de Yin yoga & Mindfulness, retiros y talleres de yoga.



CERTIFICACIÓN AVANZADA EN YIN
YOGA Y EL CUERPO ENERGÉTICO





@patty_gajaschi



@pattygajaschi



@pattygajaschi



pattygajaschi.com



4447038034

"En la sencillez encontramos profundidad. En los pequeños momentos encontramos alegría. En silencio escuchamos nuestra sabiduría. En quietud encontramos la riqueza de nuestra existencia. En simplificar nuestras vidas, encontramos la esencia de la misma."

Patty Gajaschi

CERTIFICACIÓN AVANZADA EN YIN
YOGA Y EL CUERPO ENERGÉTICO

