



# FORMACIÓN DE YIN YOGA & MEDICINA CHINA APLICADA



70 HORAS DE EDUCACIÓN CONTINUA  
YACEP AVALADAS POR YOGA ALLIANCE



# ¿POR QUÉ PARTICIPAR?

Esta formación nace del deseo de compartir el Yin Yoga como una práctica sensible, consciente y coherente con la realidad de distintos cuerpos, distintas historias y distintas necesidades del sistema nervioso.

Propone un espacio de estudio y práctica donde el énfasis está en escuchar, adaptar y regular, reconociendo que cada cuerpo responde de manera única y que la experiencia en una postura no es universal ni fija.

A lo largo de la formación, el Yin Yoga se explora como una práctica que ofrece tiempo, presencia y claridad para observar lo que sucede en el cuerpo, en la respiración y en la experiencia interna. Más que buscar una forma o un resultado, se cultiva la capacidad de acompañar los procesos tal como se presentan, con respeto y curiosidad.

Esta formación invita a profundizar en el Yin Yoga como un camino que integra anatomía funcional, fascia, regulación del sistema nervioso y Medicina China aplicada, para desarrollar una relación más consciente, informada y amable con la práctica, tanto a nivel personal como en la enseñanza.



# ¿QUÉ ES YIN YOGA?

El Yin Yoga es una práctica de ritmo lento en la que las posturas se sostienen durante varios minutos, con el objetivo de trabajar tejidos profundos como la fascia, las articulaciones y los meridianos energéticos.

A diferencia de estilos más dinámicos, el Yin Yoga invita a la quietud, a la observación interna y a la escucha del cuerpo. No se trata de forzar, estirar o alcanzar una forma, sino de crear las condiciones para que el cuerpo responda a su propio ritmo.

En esta formación, el Yin Yoga se aborda desde un enfoque funcional y somático, reconociendo que cada cuerpo es distinto y que no existe una forma única o ideal de practicar.

El énfasis no está en alcanzar posturas ni en reproducir formas, sino en comprender los principios que sostienen la práctica: cómo funciona el cuerpo, cómo responde el sistema nervioso, cómo la fascia conecta estructura, respiración y experiencia interna, y cómo los meridianos y los elementos de la Medicina China pueden orientar la secuenciación y el enfoque de una clase.



# ¿PARA QUIÉN ES LA FORMACIÓN?

Esta formación está abierta a todas las personas interesadas en profundizar en el Yin Yoga.

No es necesario tener experiencia previa en Yin Yoga ni en Medicina China. Todos los contenidos se explican desde la base y se desarrollan de manera progresiva, integrando teoría y práctica de forma clara y accesible.

La formación está abierta a:

- Maestros de yoga que desean obtener su certificación de 70 horas de educación continua – YACEP – en Yin Yoga, acreditada internacionalmente por Yoga Alliance.
- Todas las personas interesadas en explorar el misterio y la ciencia del Yin Yoga.

Quienes desean enseñar encontrarán herramientas sólidas para acompañar a otros, y quienes la toman para su práctica personal encontrarán un camino profundo de estudio, exploración y escucha corporal.

Si deseas enseñar Yin Yoga, es necesario contar previamente con una formación de 200 horas en yoga. Esta base permite integrar los contenidos de la formación de manera más sólida y responsable en el contexto de la enseñanza.



# ÁREAS DE ESTUDIO Y PRÁCTICA

A lo largo de esta formación aprenderás a:

- Comprender los fundamentos del Yin Yoga desde un enfoque funcional.
- Reconocer la variabilidad anatómica y adaptar las posturas a distintos cuerpos.
- Aplicar principios de regulación del sistema nervioso en la práctica de Yin Yoga.
- Entender la fascia como un tejido clave en la práctica de Yin Yoga.
- Integrar respiración, pranayama y mindfulness de forma sensible y reguladora.
- Comprender los principios de la Medicina Tradicional China aplicados al Yin Yoga: órganos, meridianos, elementos y su relación con la práctica.
- Explorar la relación entre órganos, emociones y su impacto en la salud física, energética y emocional.
- Entender cómo el Taoísmo y la teoría del Yin y Yang influyen en la forma en que habitamos el cuerpo, el movimiento, la pausa y la vida cotidiana.
- Comprender cómo circula la energía en el cuerpo y cómo los Cinco Elementos ofrecen un mapa para leer procesos internos, estados emocionales y momentos vitales.





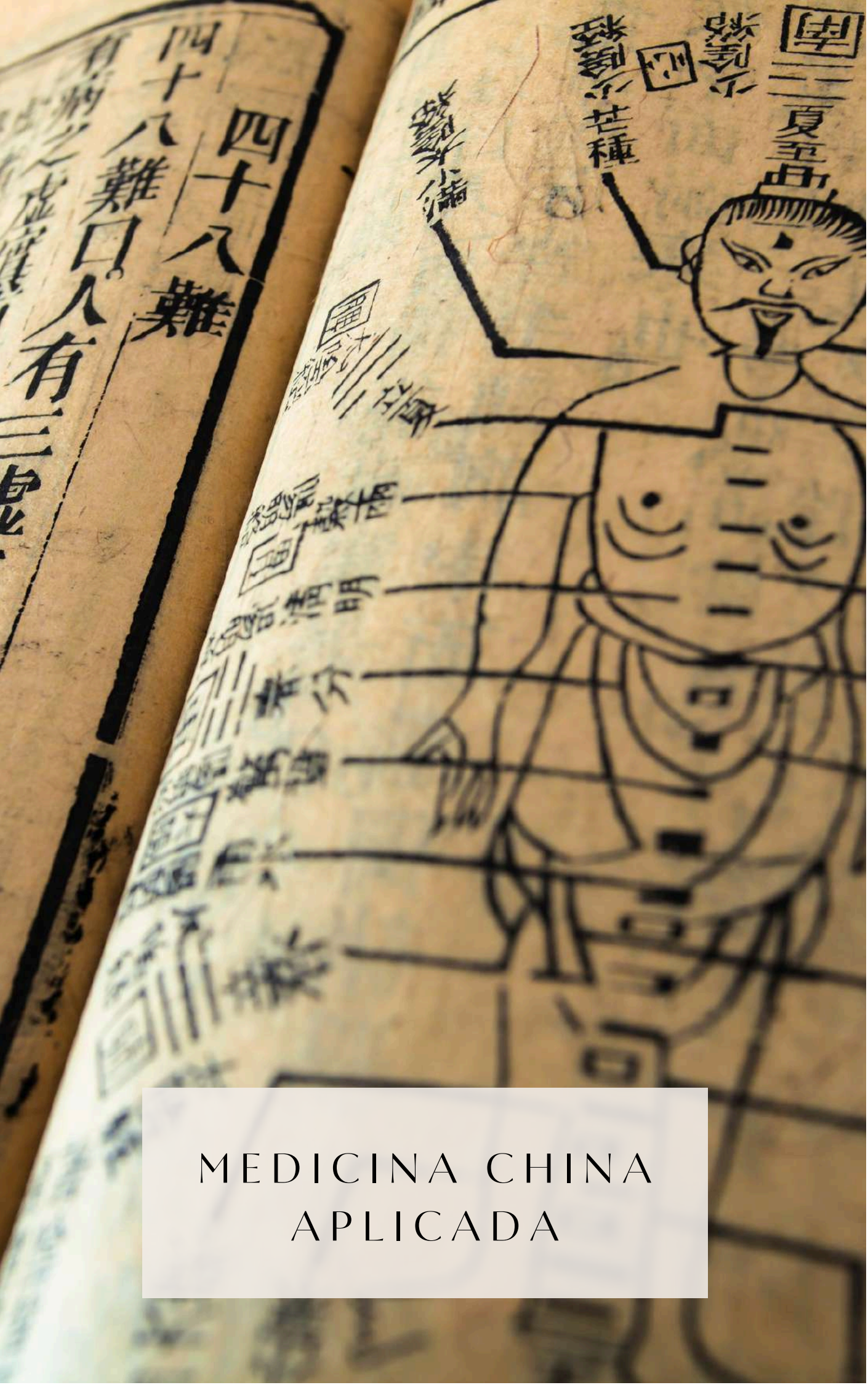
# ÁREAS DE ESTUDIO Y PRÁCTICA

- Relacionar familias de posturas con meridianos, elementos y áreas de enfoque corporal.
- Diseñar y guiar clases de Yin Yoga claras, adaptables y coherentes.
- Utilizar lenguaje consciente y acompañamiento somático al enseñar.
- Desarrollar criterio propio, presencia y confianza en la práctica y la enseñanza del Yin Yoga.

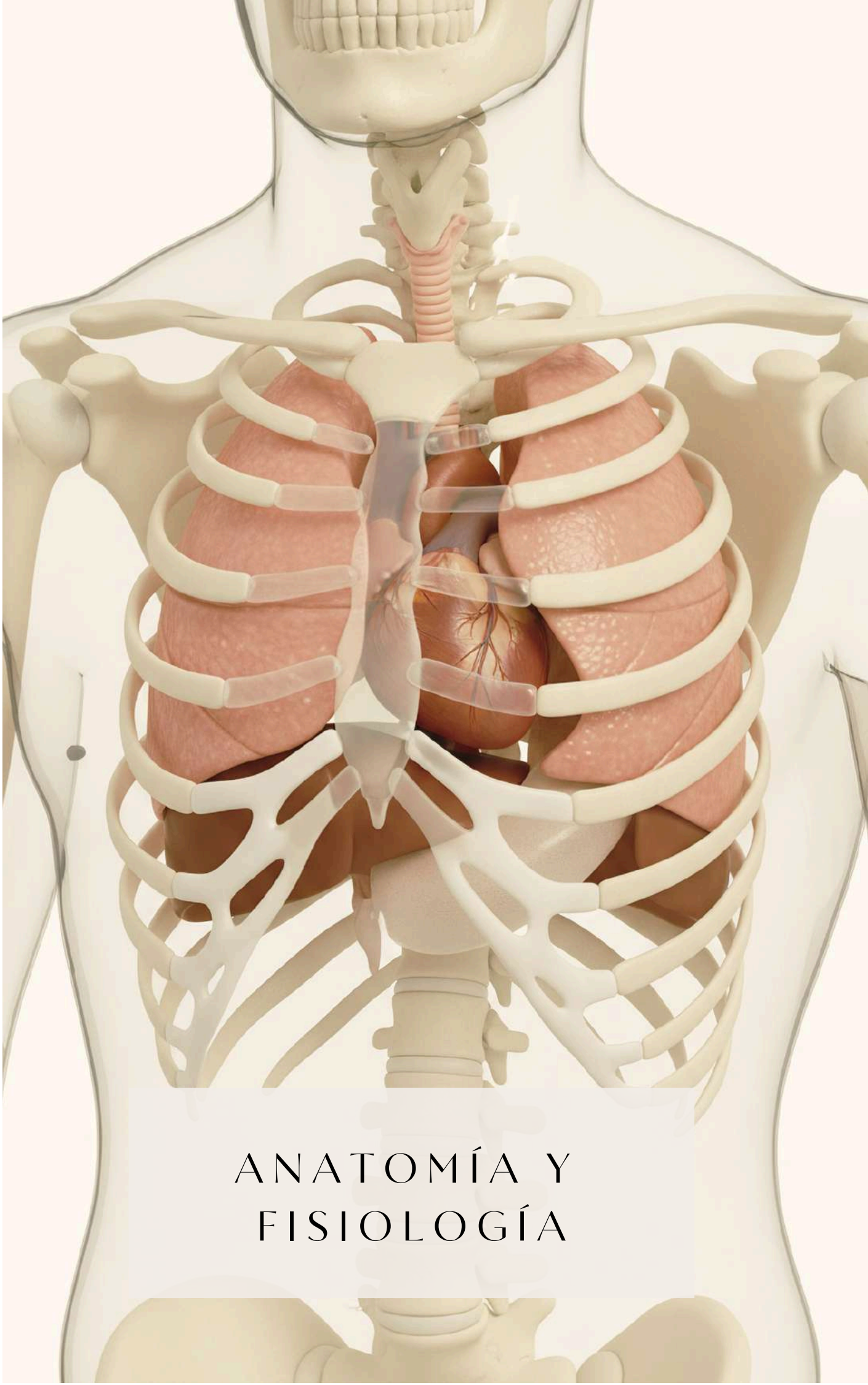
La formación no propone un método cerrado, sino un espacio de estudio, práctica y observación donde cada persona puede construir una relación más clara y consciente con el cuerpo y con la práctica.



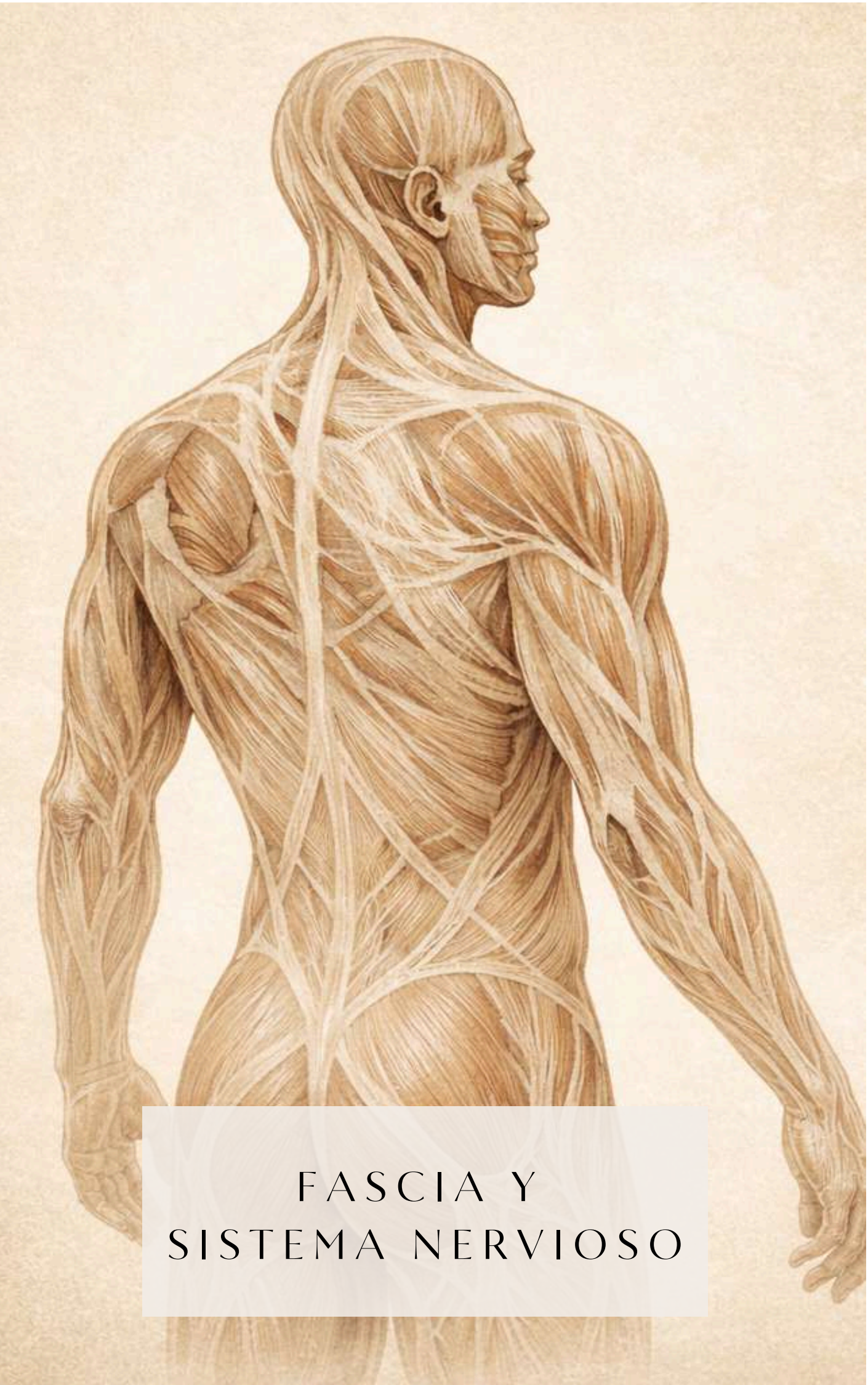




MEDICINA CHINA  
APLICADA



ANATOMÍA Y  
FISIOLOGÍA



FASCIA Y  
SISTEMA NERVIOSO



PRÁCTICA Y  
METODOLOGÍA DE  
ENSEÑANZA



# PROGRAMA

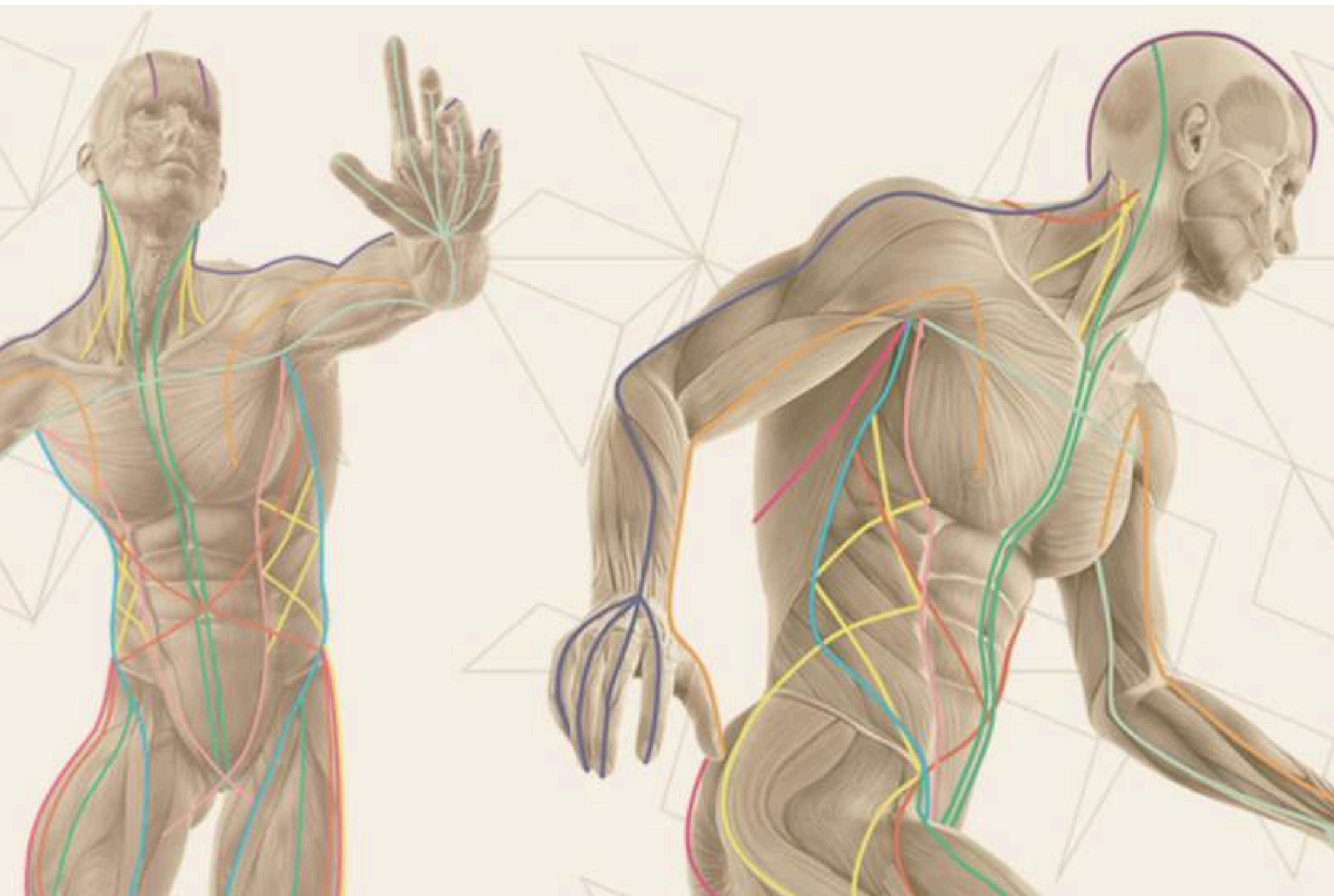
- Fundamentos del Yin Yoga.
- Enfoque funcional aplicado al Yin Yoga.
- Regulación del sistema nervioso y acompañamiento somático.
- Anatomía funcional y variabilidad corporal.
- Anatomía esencial de la fascia.
- Relación entre fascia y sistema nervioso.
- Alineación funcional y áreas de enfoque.
- Respiración y pranayama para la regulación.
- Familias de posturas funcionales en Yin Yoga.
- Variaciones de posturas para una práctica accesible e inclusiva para distintos cuerpos y necesidades.
- Fundamentos de la Medicina Tradicional China.
- Teoría del Yin y Yang y su aplicación en la práctica.
- Los Cinco Elementos como mapa del cuerpo y la experiencia.
- Órganos y emociones y su impacto en la salud física, energética y emocional.
- Meridianos y su relación con las posturas de Yin Yoga.
- Mindfulness y meditación aplicados a la práctica de Yin Yoga.





# PROGRAMA

- Prácticas somáticas como apoyo a la regulación y la escucha corporal.
- Metodología de enseñanza en Yin Yoga.
- Lenguaje consciente e indicaciones inclusivas.
- Cómo guiar desde la regulación del sistema nervioso.
- Clases prácticas integradoras.
- Práctica personal de Yin Yoga.



# MODALIDAD, ESTRUCTURA Y ACOMPAÑAMIENTO

- La formación es 100% en línea y todo el contenido queda disponible durante un año completo a partir de la inscripción.
- Está organizada en cuatro módulos teórico-prácticos y cuenta con cinco encuentros en vivo por Zoom con Patty, que funcionan como espacios de integración y profundización de cada módulo, así como de diálogo y resolución de preguntas.
- El contenido de la formación se libera de manera progresiva. Después del primer encuentro en vivo se abre el Módulo 1, y posteriormente, cada dos semanas, se realiza una nueva sesión en vivo que acompaña la apertura del siguiente módulo. De esta forma, cada encuentro en vivo marca el inicio de un nuevo módulo y acompaña su estudio y práctica.
- Las sesiones en vivo por Zoom son grabadas y quedan disponibles para quienes no puedan participar en tiempo real.





# MODALIDAD, ESTRUCTURA Y ACOMPAÑAMIENTO

- Este acompañamiento cercano se desarrolla a lo largo de aproximadamente dos meses, con sesiones en vivo quincenales. Al finalizar este periodo, continuas teniendo acceso a todo el contenido de la formación durante el resto del año, pudiendo completar el proceso a tu propio ritmo.
- La formación incluye también un grupo de WhatsApp, activo durante todo el año de acceso, como espacio de acompañamiento cercano donde Patty va respondiendo preguntas y dudas que puedan surgir a lo largo del proceso.
- La evaluación final es necesaria para recibir el certificado.
- La certificación está reconocida por Yoga Alliance como YACEP (Educación Continua).



# INVERSIÓN

PRECIO PRONTO PAGO: \$8,200 mxn (pago único)

PRECIO REGULAR: \$9,100 mxn (pago único)

PLAN DE PAGO: 3 mensualidades de \$3,100 mxn

Para dudas o formas de pago alternativas, puedes escribir a:  
[patty.gajaschi.yoga@gmail.com](mailto:patty.gajaschi.yoga@gmail.com)

Para inscripciones:

- visita [patty-gajaschi-trainings.thinkific.com](http://patty-gajaschi-trainings.thinkific.com)
- escríbenos a [patty.gajaschi.yoga@gmail.com](mailto:patty.gajaschi.yoga@gmail.com)





# ¿QUÉ INCLUYE LA FORMACIÓN?

- Acceso a todo el contenido de la formación en la plataforma durante un año completo
- Cuatro módulos teórico-prácticos de estudio y práctica
- Cinco encuentros en vivo por Zoom con Patty, enfocados en integración, profundización y preguntas
- Grabaciones disponibles de todas las sesiones en vivo
- Manual completo de la formación
- Libro de trabajo de las posturas
- Material teórico complementario en formato PDF
- Audios de prácticas y meditaciones guiadas
- Grupo de WhatsApp como espacio de acompañamiento cercano durante todo el año de acceso
- Evaluación final de integración necesaria para la certificación
- Certificado reconocido por Yoga Alliance como YACEP (Educación Continua)



# TESTIMONIOS

- “La formación de Yin Yoga con Patty ha sido una experiencia profundamente transformadora. Su forma de enseñar es clara, generosa y llena de intención. Me brindó herramientas para profundizar en mi práctica y compartir el Yin desde un lugar de presencia y servicio. Aprendí a habitar las pausas y los silencios con mayor claridad y autenticidad. Recomendando profundamente sus formaciones, incluso si no tienes la intención de enseñar.” Krista
- “Además de que el yin yoga es un nuevo universo en sí dentro del yoga, la guía de Patty es invaluable, está llena de amor y conocimientos muy hermosos sobre el cuerpo y sobre todo lo que conforma al ser. Es la mejor maestra que he tenido sin duda.” Marge
- “La certificación de Yin Yoga con Patty ha sido una de las experiencias más significativas que he vivido. Me permitió comprender la responsabilidad de enseñar Yin Yoga y, al mismo tiempo, integrar la práctica como una herramienta profunda para volver al centro, escucharme y atender mis necesidades. Agradezco profundamente haber recorrido este camino acompañada por ella.” Gabriela

SI QUIERES LEER MÁS TESTIMONIOS,

HAZ CLICK AQUÍ.





# SOBRE PATTY GAJASCHI

Patty acompaña procesos de conexión profunda con el cuerpo a través del yoga, la observación interna y prácticas que invitan a pausar, escuchar y confiar en la propia sabiduría corporal.

Su forma de enseñar se basa en abrir espacios de presencia y exploración, donde cada persona pueda probar, sentir y descubrir qué es lo que realmente necesita. Para Patty, el cuerpo no es algo que se corrige, sino algo que se escucha.

A lo largo de los años, su enseñanza ha evolucionado al ritmo de su propia práctica, llevándola a interesarse profundamente por la individualidad, la historia y la complejidad de cada cuerpo, y a cuestionar la idea de modelos únicos.

Ha estudiado, practicado y compartido yoga en distintas partes del mundo, trabajando con cuerpos muy diversos. Es maestra certificada 500 E-RYT por Yoga Alliance.

Hoy, su enfoque busca abrir espacios donde cada persona pueda reconocerse y habitar su práctica de una manera más consciente y auténtica.



FORMACIÓN DE YIN YOGA  
& MEDICINA CHINA APLICADA



# CONTACTOS

PÁGINA WEB: [WWW.PATTYGAJASCHI.COM](http://WWW.PATTYGAJASCHI.COM)

EMAIL: [PATTY.GAJASCHI.YOGA@GMAIL.COM](mailto:PATTY.GAJASCHI.YOGA@GMAIL.COM)

INSTAGRAM: [@PATTY\\_GAJASCHI](https://www.instagram.com/PATTY_GAJASCHI)

FACEBOOK: [@PATTYGAJASCHI](https://www.facebook.com/PATTYGAJASCHI)

YOUTUBE: [@PATTYGAJASCHI](https://www.youtube.com/PATTYGAJASCHI)

TIK TOK: [@PATTY\\_GAJASCHI](https://www.tiktok.com/PATTY_GAJASCHI)

WHATSAPP: +52 4447038034





Que esta formación sea un espacio para pausar y  
volver a escuchar la sabiduría del cuerpo.

*Patty Gajaschi*

