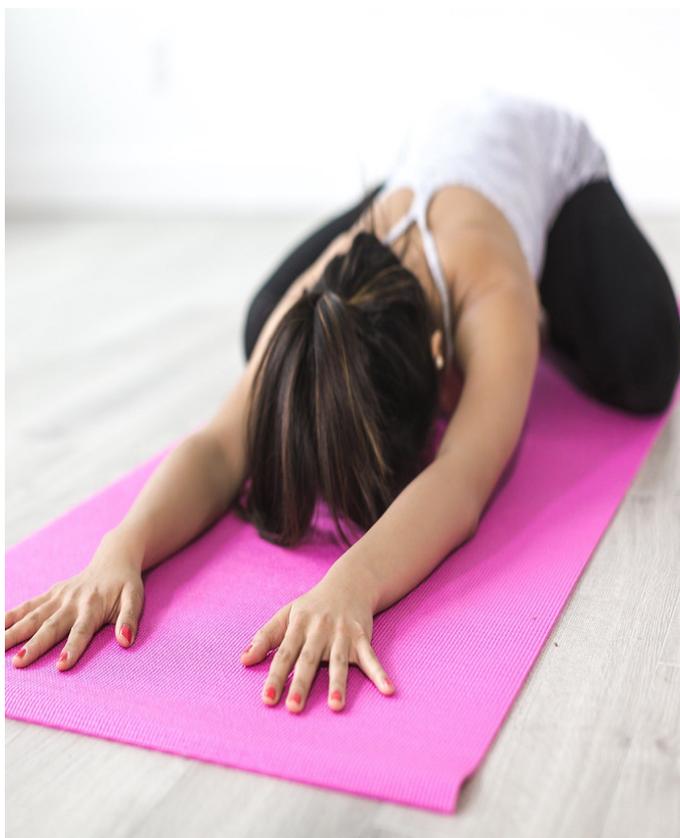


Yin Yoga e Sound Healing
Corso di formazione per insegnanti 100 ore



28 September - 7 October 2025

**Mediterranean Retreats Center
Lesvos - Greece**

www.mediterraneanretreatscenter.org

Questo corso di formazione per insegnanti di Yin Yoga e Sound Healing, della durata di 100 ore, è rivolto a insegnanti di yoga, operatori del benessere e studenti interessati ad approfondire la conoscenza dello Yin Yoga e integrando questa disciplina con tecniche di sound healing, in modo da poter offrire un'esperienza completa ed appagante per arricchire la pratica e l'insegnamento. I partecipanti impareranno a guidare classi di Yin Yoga trasformativo, incorporando strumenti, usualmente adoperati nel contesto di sound healing e meditazione sonora come gong, ciotole, carillon, senza mai trascurare la voce, strumento evocativo per eccellenza, per migliorare l'esperienza della pratica e promuovere benessere e guarigione.

Obiettivi del corso:

Al termine di questo corso di formazione di 100 ore, i partecipanti saranno in grado di:

1. Spiegare e integrare i principi dello Yin Yoga.
2. Sperimentare una varietà di strumenti di guarigione sonora, includendo la voce, per migliorare gli effetti terapeutici della pratica.
3. Essere in grado di dimostrare le abilità necessarie per incorporare le pratiche di sound Healing con lo Yin Yoga per promuovere il benessere fisico, mentale, emotivo e spirituale.
4. Sviluppare una consapevolezza più profonda del campo energetico del corpo per sostenere il benessere e la guarigione utilizzando lo Yin Yoga, il suono e le vibrazioni.
5. Essere in grado di insegnare lo Yin Yoga, integrato da tecniche di Sound Healing a diversi livelli, utilizzando abili indicazioni e sequenze intelligenti.

Certificazione:

Al completamento di questo corso di formazione per insegnanti di Yin Yoga e Sound Healing di 100 ore, i partecipanti riceveranno la certificazione da Yoga Alliance International (YAI) che li autorizza a insegnare Yin Yoga integrato con tecniche di sound healing.

Requisiti del corso:

Frequenza: Partecipazione completa al corso

Test finali: Esame teorico/pratico finale.

Pratica di insegnamento: condurre almeno una sessione di Yin Yoga e Sound Healing.

Insegnanti:

Questo corso sarà condotto da istruttori esperti con un background in Yin Yoga, Hatha Yoga, Sound Healing, meditazione e lavoro energetico di varie forme. Gli istruttori condivideranno le loro conoscenze, esperienze personali e tecniche praticate durante il corso.

Jackie Rutledge

Jackie è una docente universitaria con una vasta esperienza come educatrice alla salute e al benessere. Ha completato una vasta gamma di corsi di formazione per insegnanti di yoga, tra cui il RYT 200 e altre 300 ore in yoga terapia e medicina integrativa. La sua formazione in Yin Yoga comprende oltre 200 ore e ha frequentato un corso di Sound Healing di 6 giorni a Rishikesh, in India. Ha insegnato in corsi di formazione per insegnanti di yoga e attualmente tiene corsi di Yin e Sound Healing nella sua comunità in Irlanda. Jackie organizza e insegna anche in ritiri di yoga in tutto il mondo.

Grazie al suo ruolo poliedrico di educatrice e insegnante di yoga, continua a dare un contributo significativo al panorama della salute e del benessere, promuovendo un approccio olistico.



Massimo Cantara

Massimo è originariamente un musicista avendo suonato la batteria e le percussioni in numerosi gruppi sia in Inghilterra che in Italia. Ha al suo attivo centinaia di concerti in tutta Europa e in Sud America. Negli ultimi anni si è dedicato allo studio del suono, delle vibrazioni e dei loro effetti sull'essere umano. Massimo si è diplomato come insegnante di Yoga (500h) con la scuola internazionale SYM, di cui è stato anche insegnante, e ha conseguito un diploma in Yoga Terapia (300h) con la Vasistha Yoga Foundation in Kerala, India. Dal 2010 insegna nel suo centro in Italia ed è membro fondatore di "Three Treasures Yoga", una scuola di formazione internazionale per insegnanti di Yoga. Oltre alla sua attività professionale come operatore di Discipline Olistiche e come



Insegnante di Shiatsu, nel 1999 ha fondato Holismos Yoga & Wellness, un centro per la promozione e la pratica delle discipline olistiche, tra cui lo Yoga, di cui è direttore. Massimo è anche esperto di Bilanciamento Cranio Sacrale, Kinesiologia e Shiatsu. Nel 2020 debutta con il suo CD musicale "Elemental World", un viaggio sonoro attraverso i 5 elementi. Nel 2021 pubblica il libro "Ospedale senza dolore" Discipline bio-naturali nel contesto ospedaliero Ed. Epigraphia, collana Salus.

Struttura del corso:

***Durata:** 100 ore

***Prerequisiti:** Minimo 6 mesi di esperienza nello yoga o nel Sound Healing.

Modulo 1: Introduzione allo Yin Yoga (15 ore)

Obiettivo: Comprendere a fondo i principi e la filosofia dello Yin Yoga, i suoi benefici e la connessione corpo-mente.

* I fondamenti dello Yin Yoga

- °Storia e origini dello Yin Yoga
- °La filosofia dello Yin Yoga (Taoismo, Medicina Tradizionale Cinese e 5 Elementi)
- °Yin e Yang: L'equilibrio tra le due energie
- °Principi dello Yin Yoga
- °Puntellamento
- °Posture dello Yin Yoga
- °Anatomia ed energia dello Yin Yoga
- °Fascia, tessuto connettivo e salute delle articolazioni
- °Il ruolo del respiro nello Yin Yoga
- °Comprensione dei meridiani e degli elementi in relazione alle posizioni dello Yin Yoga
- °L'impatto dello Yin Yoga sul sistema nervoso
- °Come lo Yin Yoga supporta la guarigione a livello energetico

Pratica:

- * Pratica guidata di Yin Yoga
- * Introduzione alle variazioni e all'uso degli attrezzi per l'accessibilità dello Yin Yoga

Modulo 2: Sequenze e metodologia di insegnamento dello Yin Yoga (15 ore)

Obiettivo: Acquisire la conoscenza adatte a creare sequenze di Yin Yoga efficaci e bilanciate, coltivando la propria voce, strumento essenziale per l'insegnamento.

* Comprendere le esigenze del corpo

- °Progettare sequenze basate sulla struttura anatomica e sulla fisiologia energetica del corpo
- °Intervenire su meridiani e organi specifici
- °Creare classi sicure ed efficaci per livelli diversi

*** L'arte di insegnare lo Yin Yoga**

- Creare l'atmosfera giusta: Creare uno spazio sicuro e curativo
- Indicazioni verbali e assistenza nella pratica dello Yin Yoga
- Come creare modifiche per studenti con esigenze particolari (infortuni, gravidanza, ecc.)

*** Integrare Pranayama e Meditazione**

- L'importanza del pranayama nella pratica dello Yin Yoga
- Coltivare la mindfulness e la meditazione nella pratica

Pratica:

- Creare e insegnare una breve lezione di Yin Yoga che incorpori mindfulness e meditazione.
- Feedback e suggerimenti.

Modulo 3: Introduzione alla guarigione sonora (20 ore)

Obiettivo: Comprendere i principi fondamentali della guarigione sonora e le proprietà curative dei diversi strumenti sonori.

*** Scienza e storia del Sound Healing**

- Il ruolo del suono nelle tradizioni di guarigione (le ciotole tibetane, i gong, i tamburi sciamanici).
- Il suono come vibrazione e il suo impatto sul sistema nervoso e sulle onde cerebrali
- Il ruolo del suono nella guarigione degli squilibri emotivi, fisici ed energetici

*** Tipi di strumenti di guarigione sonora**

- Gong, ciotole tibetane, diapason, carillon e voce umana
- Comprendere l'impatto delle diverse frequenze sulle diverse parti del corpo
- Introduzione al riequilibrio dei chakra con il suono

Pratica:

- Esperienza con vari strumenti e riproduttori sonori
- Sessioni di pratica sull'uso degli strumenti sonori in una sessione di guarigione (individualmente e in gruppo)

Modulo 4: Integrazione della guarigione sonora nello Yin Yoga (20 ore)

Obiettivo: Imparare a combinare efficacemente Yin Yoga e sound healing per approfondire

*** L'esperienza meditativa e terapeutica.**

- La sinergia tra Yin Yoga e suono
- Come lo Yin Yoga crea uno stato ricettivo per la guarigione sonora
- Tecniche per integrare la guarigione sonora durante le posizioni Yin mantenute a lungo
- Come sincronizzare la guarigione sonora con il ritmo del respiro e i sottili spostamenti energetici del corpo

*** Usare il suono per migliorare il flusso energetico**

- Lavorare con i chakra e i meridiani energetici attraverso il suono
- Bagni sonori guidati: Strutturare un'esperienza di guarigione sonora
- Come il suono può aiutare a liberare le emozioni e le tensioni fisiche accumulate

*** Creare una sessione di Yin Yoga e guarigione sonora**

- Sequenza di una lezione di Yin Yoga con guarigione sonora
- Linee guida per creare un paesaggio sonoro ottimale in una lezione di Yin
- Uso della voce per la guarigione sonora (mantra, canto o tonificazione vocale)

Pratica:

- Sviluppare e insegnare una classe che integri lo Yin Yoga e la guarigione sonora.
- Lavoro di gruppo per creare una classe Yin e Sound Healing a tema

Modulo 5: Tecniche di guarigione sonora per la guarigione emotiva e spirituale (15 ore)

Obiettivo: Esplorare come la guarigione sonora possa indirizzare la guarigione emotiva e spirituale più profonda durante la pratica dello Yin Yoga.

*** Suono e guarigione emotiva**

- °Come le frequenze sonore possono sciogliere i blocchi emotivi
- °Uso del suono per promuovere il rilassamento, il rilascio emotivo e l'equilibrio emotivo
- °Frequenze sonore specifiche per i diversi stati emotivi (ad esempio, ansia, lutto, depressione)

*** Guarigione spirituale ed energetica con il suono**

- °Guarigione sonora per la crescita spirituale, il risveglio e l'allineamento
- °Lavorare con i mantra e le vibrazioni sonore sacre
- °Creare un ambiente di guarigione spirituale con il suono

*** Creare spazi sacri con il suono**

- °L'importanza di stabilire un'intenzione quando si usa il suono per la guarigione
- °Rituali e cerimonie con il suono per migliorare l'esperienza spirituale

Pratica:

- °Sessioni esperienziali con bagni sonori focalizzati sul rilascio emotivo
- °Esercizi guidati per creare spazi sacri e incorporare strumenti di guarigione sonora

Modulo 6: Insegnamento pratico e valutazione finale (15 ore)

Obiettivo: Affinare le proprie capacità di insegnamento e ottenere un feedback per integrare lo Yin Yoga e il Sound Healing nella propria pratica.

*** Sessioni di insegnamento pratico**

- °Insegnamento di una classe completa di Yin Yoga con guarigione sonora integrata.
- °Feedback dei colleghi e dell'istruttore sul vostro stile di insegnamento, sulle sequenze e sull'integrazione del suono.
- °Adattarsi alle diverse esigenze degli studenti e creare un ambiente di guarigione.

Programma giornaliero

08:00 Pratica di yoga dallo Yang allo Yin

09:45 Colazione

10:30 Teoria dello Yin

11:45 Pausa

12:10 Ripartizione delle asana

13:30 Pranzo

15:00 Teoria del suono

16:15 Pausa

16:45 Pratica Yin e suono

19:00 Cena

20:00 Attività serale occasionale (es. film, bagno sonoro, meditazione, yoga Nidra)

COSTO: Alloggio condiviso 1150€ - camera singola privata 1490€ (il prezzo include tre pasti al giorno, tutte le lezioni e i materiali del corso, il trasporto e l'accompagnamento da e per l'aeroporto, le escursioni guidate durante il tempo libero):



Sede: “Mediterranean Retreats Center”

L'edificio, oggi completamente trasformato in un centro per lo yoga e lo studio delle pratiche energetiche e di guarigione, era in origine una tradizionale taverna greca e un piccolo albergo. La struttura, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare è a pochi metri dalla casa), è completamente isolata e immersa in un contesto naturale di eccezionale bellezza. Quest'area è un paradiso per tutti gli appassionati di birdwatching che, soprattutto nei mesi primaverili, giungono sull'isola da tutto il mondo per ammirare fenicotteri rosa, cicogne bianche e nere, falchi pellegrini e molti altri uccelli migratori di rara bellezza. Il golfo è un'importante area di riproduzione per molte specie ittiche che rendono questo tratto di mare brulicante di vita. La sua posizione, il contesto naturale in cui si trova, la pace, il silenzio e la forza degli elementi, ne fanno un luogo ideale per immergersi totalmente nello studio e nella pratica delle varie discipline, lasciandosi alle spalle tutti i fardelli fisici ed emotivi che normalmente affollano le nostre esistenze.



Tipi di alloggio

Il centro dispone di cinque camere con bagno, aria condizionata e balcone con vista sul mare, e abbiamo anche altre sei camere con bagno, aria condizionata e balcone con vista sul mare, disponibili a 800 metri di distanza. Offriamo sistemazioni in camere doppie con letti singoli e in camere singole (a pagamento).

Il cibo

Tutti i pasti sono preparati con cura dal nostro personale direttamente nella grande cucina a disposizione del centro. Le materie prime e gli ingredienti, tutti di produzione locale, sono di altissima qualità perché coltivati in un ambiente sano e incontaminato su un terreno lavico ricco di



sostanze nutritive. I pasti comprendono colazione, pranzo e cena. Durante la giornata sono disponibili frutta in abbondanza proveniente dal nostro giardino, tisane, acqua e bevande varie. I pasti sono a base vegetariana/vegana con un forte sapore mediorientale.



L'isola di Lesbo

Quest'isola, pur essendo patrimonio mondiale dell'UNESCO, non ha un'affluenza turistica paragonabile a quella di altre isole greche come Santorini, Mykonos o Rodi. Lesbo è comunque un'isola generosa e indipendente, con un proprio profilo ben definito nell'economia greca e ricca di cose interessanti da scoprire e, naturalmente, da godere. È la patria di Saffo (famosa poetessa del

periodo classico), del miglior olio d'oliva ellenico, la capitale indiscussa dell'ouzo, della retsina (vino locale aromatizzato), vanta una curiosa e unica foresta pietrificata e la sua capitale, Mitilene, è ricca di vestigia storiche e ha una grande vita studentesca che la anima anche durante i lunghi mesi invernali.

La natura dell'isola è rigogliosa e abbondante: milioni di ulivi si alternano a fitte foreste, ma lasciano spazio anche a valli desolate e montagne brulle. E poi c'è la costa infinita, per lunghi tratti sconosciuta al turismo di massa, solitaria ma accogliente, familiare solo alle quasi 300 specie di uccelli migratori che ogni anno scelgono di fermarsi qui. Lesbo è un'isola dove la vita quotidiana tradizionale greca non è abbagliata dai soldi facili e dal kitsch di un turismo becero e ingenuo. Vive la sua routine con ottimismo e apprezza il fatto che chi viene qui non ha scelto la sua destinazione a caso.

Come arrivare

Lesbo si trova nell'arcipelago di isole dell'Egeo nord-orientale ed è la più grande del gruppo per dimensioni. Per la sua importanza, ha collegamenti molto facili con Atene, dove ci sono diversi voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Se volete risparmiare, ci sono buoni collegamenti via nave, sempre tutti i giorni dell'anno. Le navi fanno scalo anche a Chios e spesso si spingono a nord fino a Salonicco.

Da alcuni Paesi europei si può volare direttamente a Lesbo, che ha un piccolo ma moderno aeroporto internazionale. Se non riuscite a trovare un volo diretto per Mitilene, volate ad Atene e da lì prendete un altro volo per l'isola.

Informazioni e prenotazioni:

info@holismos.com

www.mediterraneanretreatscenter.org

mobile: +39 338 3824280

