



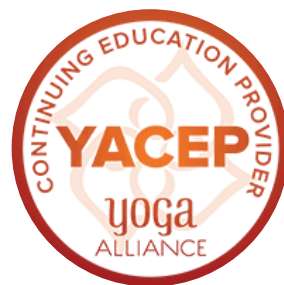
YIN YOGA

L'approccio funzionale

20 ore di corso elegibili come
Continuing Education in Yoga Alliance

SETTEMBRE 2020

Venerdì	18
Sabato	19
Domenica	20



INSEGNANTE DEL CORSO:
SASY CACACE

Maitri ॐ Yoga
Asp Ets Asd



Certificazione internazionale
E-RYT 200 - Yoga Alliance

CASTEL SAN GIOVANNI (PC)
VIA GARIBALDI 6



ASD iscritta al registro CONI

YIN YOGA

L'approccio funzionale

20 ore di corso elegibili come
Continuing Education in Yoga Alliance

Corso:

Rivolto a tutti gli insegnanti che vogliono avanzare nella loro preparazione, a coloro che studiano l'allenamento funzionale o vogliono approfondire le proprie conoscenze e scienze olistiche, e in generale a qualsiasi praticante di yoga che voglia sviluppare una pratica più profonda.

Programma:

- Cos'è lo Yin Yoga.
- Panoramica dei canali CHI e Meridian, secondo la medicina cinese.
- Qual è l'approccio funzionale allo yoga.
- Le differenze tra le prestazioni e l'approccio funzionale-introspettivo che possono essere applicate a tutte le forme di yoga.
- Come insegnare in modo funzionale.
- I 14 segmenti scheletrici e i 10 gruppi muscolari coinvolti nella pratica yoga.
- Perché le variazioni scheletriche sono importanti.
- Le pose archetipiche dello yoga e le loro variazioni, che possono essere adattate ad ogni studente.
- E altro ancora...



SETTEMBRE 2020

Venerdì 18
Sabato 19
Domenica 20

dalle 17:00 alle 21:00
dalle 9:00 alle 18:00
dalle 9:00 alle 18:00

COSTO

- **310 euro**
- **260 euro con pagamento**
eseguito entro il 31 Agosto

nel costo è compresa Iscrizione come socio e tesseramento CSEN

PER ISCRIZIONE E PAGAMENTO **CLICCA QUI** (anche dal sito)

YIN YOGA

L'approccio funzionale

Insegnante del corso: Sasy Cacace

Potrebbe essere descritto come uno spirito gentile. Nel 2005, un grave incidente motociclistico lo ha messo in uno stato di crisi di salute per quasi un anno intero. All'epoca non lo sapeva, ma questo incidente lo ha risvegliato. Lo stesso anno ha iniziato la sua ricerca spirituale con la meditazione e 5 anni di filosofia buddista presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, in Italia.

Lo stesso anno, il 2005, si è dedicato al cibo vegano e continua a farlo ancora oggi.

La combinazione di meditazione, yoga (attualmente principalmente l'approccio Yin) e veganismo ha creato una sinergia unica all'interno di Sasy. Ha lavorato molto nei suoi studi di yoga negli anni successivi. Nel corso del tempo è diventato un praticante esperto e ha iniziato ad insegnare agli altri. Ha ricevuto molte iniziazioni da diversi guru in tutto il mondo e nel 2012 si è profondamente dedicato alla pratica dello yoga e nella formazione insegnanti.

Oggi è un insegnante di yoga di esperienza registrato in Yoga Alliance (500 E-RYT) ed anche un provider per la stessa organizzazione (Yoga Alliance Continuing Education Provider-YACEP).

Ha vissuto a Fuerteventura (Spagna), India, Nepal e ha trascorso tutto il 2018 a Los Angeles (USA).

Viaggia continuamente dal 2014 ed ha insegnato in numerosi studi in Fuerteventura (Spagna), Mysore (India), Pokhara (Nepal), Los Angeles (USA), e ovviamente in Italia, la terra in cui è nato.

Ha anche maturato diverse esperienze come Karma Yoga presso l'Anand Prakash Ashram in Rihikesh (India), dove ha guidato la Meditazione Vipassana, Karuna Home, una casa di accoglienza per bambini disabili e orfani a Bylakuppe/Mysore (India), dove ha insegnato Yoga in uno studio di yoga all'interno del campo Tibetano 1. Nel marzo 2020 ha completato i suoi tre mesi di Karma Yoga presso lo Sivananda Ashram Bahamas.

Autore dei seguenti libri:

"The Key to Happiness. A Mindful Life Approach and Meditation to Declutter and Master Your Mind. Happiness Itself is the Way. Guided Meditations" – disponibile solo in inglese sia in formato cartaceo che in formato digitale (Kindle);

"Yin Yoga. Andare oltre la flessibilità ed estendere l'approccio Yin Yoga, basato sul cedere e sul lasciare andare, per padroneggiare la tua mente. Asana Yin Yoga con foto e descrizione." – disponibile in italiano, inglese e spagnolo sia in formato cartaceo che in formato digitale (Kindle);

Entrambi i titoli sono disponibili su Amazon a questo link [Sasy/Amazon Author Page](#).

È altresì disponibile una collezione dei due libri denominata ***"Spiritual"*** – disponibile solo in inglese in formato sia cartaceo che digitale (Kindle).

