



## Yoga Ne-Jang

**Docente:**

Da definire

**Tipologia del Corso:**

Workshop intensivo

**Durata:**

16 ore

**Livello:**

Base

**Partecipazione:**

Il corso si tiene esclusivamente in gruppo

**Panoramica del Corso:**

Il Ne-Jang o "yoga dolce tibetano" comprende gli esercizi di Yoga utilizzati nella Medicina Tradizionale Tibetana e praticati da secoli per promuovere la guarigione, purificare il corpo, e per riportare in uno stato di equilibrio le energie interne.

**A chi si rivolge?**

Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono approfondire lo Yoga tibetano. L'esercizio fisico previsto è dolce ed adatto anche alle persone in età avanzata.

Indicato anche per le figure professionali come Osteopati e Personal Trainer, Kinesiologi e Fisioterapisti

**Perché un corso di Ne Jang?**

Imparerai a prenderti cura in modo semplice della tua energia, a sciogliere le tensioni a livello fisico e organico. Il corpo aumenterà la flessibilità e con esso la salute vitale.

Qualifica a fine corso Certificato partecipazione della Scuola Enso

**Requisiti per la partecipazione:**

E' rivolto a persone in buona salute mentale e fisica.

Non sono ammessi pazienti in terapia psichiatrica o persone che assumono psicofarmaci.

Non sono necessarie prerequisiti riguardanti lo yoga.

**Sbocchi occupazionali e professionali:**

Questo corso è dedicato a tutti coloro che vogliono approfondire lo yoga tibetano, indicato anche alle figure professionali che vogliono integrare questa pratica nella loro terapia quotidiana.

Valido per il percorso di Naturopata.

Sarà possibile seguire il training alla Sorig Khang e certificarsi insegnante Ne Jang.

**Programma del corso:**

Il corso dà la possibilità di aiutare concretamente le persone con consigli utili e di facile applicazione.

**Obiettivi del percorso:**

Il Ne-Jang è parte dello yoga tibetano e, agendo a livello fisico, profondo e pratico, mira a riequilibrare e sbloccare i blocchi energetici.

Secondo la medicina tibetana, il corpo è attraversato da migliaia di canali dove corre l'energia vitale, spesso i nostri canali si "annodano" ma questi nodi possono essere sciolti dagli esercizi: meno nodi ci sono meno blocchi o problemi emotivi ci saranno nella persona.

**Programma:**

Parte teorica e di introduzione ai concetti base della sowa rigpa o medicina tradizionale tibetana:

- la Storia,
- i 5 elementi,
- i 3 umori o "energie",
- i 3 alberi della MTT.

La parte teorica è necessaria per comprendere alcuni dei termini utili successivamente alla pratica effettiva dello yoga.

A seguire durante le due giornate verranno trasmessi:

- i 24 esercizi di yoga Ne Jang, con le relative spiegazioni per ogni singolo esercizio in dettaglio e le sue applicazioni. Eventuali controindicazioni.
- la meditazione in silenzio
- la respirazione arcobaleno
- il Bumpa Chen o respirazione del vaso.

**Prova finale:**

Non è previsto il test finale

**Crediti formativi:**

16 Crediti formativi per il percorso di Naturopatia

**Crediti ECM:**

Per tutti i nostri corsi è possibile richiedere i crediti ECM, a condizione che ad effettuare la richiesta sia un gruppo di almeno 15 persone.

**Valore aggiunto:**

Dispense e Gruppo di discussione on line

**Costo:**

300 €

**Qualcosa in più:**

Questa antica tecnica yogica e pratica di prevenzione tibetana (risalente al XIV° secolo, dal suo fondatore Bhuton Rinchen Drub) fa parte delle pratiche preliminari Lujong all'interno del famoso yoga tibetano, conosciuto come TsarLung Trulkhör. Viene tipicamente utilizzato dai medici tibetani e viene consigliata ai pazienti.

Secondo il testo antico originale la sequenza dei 24 esercizi scioglie i blocchi e nodi presenti nei canali, aiutando a riportare in equilibrio il corpo e a pacificare la mente. E' utile inoltre per proteggere il praticante dalle provocazioni (ostacoli) e a portare realizzazioni spirituali. Il NE JANG è stato trasmesso con un lignaggio ininterrotto fino ai giorni nostri, grazie agli insegnamenti del Dott. Nida Chenagtsang, direttore medico e fondatore della Sorig Khang International