



MEDI YIN® OPETTAJAKOULUTUS YKSITTÄISET OPINNOT



Medi - Kiinalaisen lääketieteen ja Taolaisen filosofian lähestyminen palauttaviin joogalajeihin: yin-jooga, jooga nidra meditaatio ja restoratiivinen jooga.

Yin – Passiivinen, vastaanottava, pehmeä luonnonvoima, joka kiinalaisen kosmologian mukaan on lempeän energian ydin.



Tarvitset vain itsesi ja oppimismotivaatiota.
Saat live-stream sessioista nauhoitteet, jotka ovat
käytössäsi vuoden 2025 loppuun saakka.

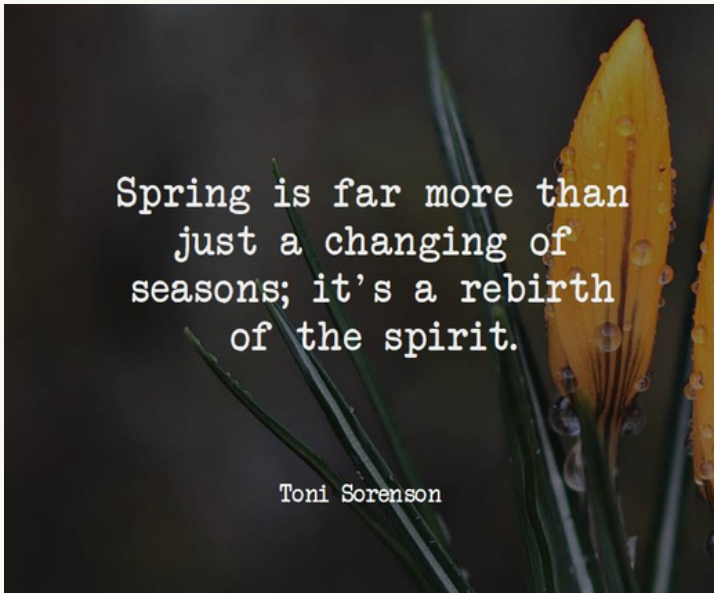
Opiskelu tapahtuu itsenäisesti verkkoalustalla, josta
löytyy niin kirjallista-, video-, kun audio-materiaalia.

Alustalla olevat materiaalit ovat käytössäsi vuoden
opintojen aloittamispäivästä.

Saat pääsyn opiskelijoiden chat palstalle, jossa voit kysyä
kysymyksiä koulutukseen liittyen ja verkoistoitua.

Koulutusosuuksien tuntimäärä vaihtelee 30 tunnista 70
tuntiin.

- **30 / 50 / 70 tuntia oppimista**
- **Kolme eri jooga lajia**
- **Itsenäinen opiskelu**
- **Kokonaishinta:
248€ - 498€ (sis. alv 14-25,5%)**
- **Opinnot tulee suorittaa loppuun
30.6.2025 mennessä**



Miksi?

Haluat oppia lisää tai syventää osaamistasi joogasta. Kaipaavat oppimisen rauhaa, mutta myös aikataulun tuomaa rytmitystä.

Haluat oppia kiinalaisesta lääketieteestä joogan opetukseen soveltuvat opit ja opin opettajalta, joka on opiskellut niin Yin-, restoratiivista, kuin jooga-nidran saloja yli 15 vuoden ajan. Kaipaavat kiinalaisen lääketieteen todellista ymmärrystä taholta, joka harjoittaa myös kiinalaisen lääketieteen oppeja arjessaan.

Voit opiskella opintojen sisällöt omaksi iloksesi, jolloin et ole velvoitettu tekemään lopputyötä, loppukoetta tai videoimaan näytetuntia.

Koulutuksesta saa YACEP (Yoga Alliancen Jatkokoulutus todistus) todistuksen. Koulutuksesta on mahdollista saada Yofa Alliancen RYT (Registered Yoga Teacher) vain, jos opiskelija opiskelee vähintään 200 tuntia saman koulun opintoja.



Mitä?

70h Yin-jooga ja Funktionaalisen anatomia

- Asanat
- Variaatiot
- Lisävarusteet
- Ohjaaminen

Hinta: 498€

50h Restoratiivinen Jooga

- Asanat
- Variaatiot
- Lisävarusteet
- Ohjaaminen

Hinta: 398€

30h Jooga Nidra mediaatio.

- Teoria
- Sarjat
- Ohjaaminen

Hinta: 248€



Miten?

Opiskelu tapahtuu omatoimisesti ilman lives-stream kohtaamisia.

Sinulla on pääsy koulutuksen aikana opintoalustan keskusteluryhmään, jossa voit keskustella muiden osallistujien kanssa omasta opintomatkastasi, reflektoida opittua, ryhmääntyä ja kysyä koulutuksen aihepiiriin liittyviä kysymyksiä.

Opintoalustalla käydään vastaamassa arkisin opiskelijoiden esittämiin kysymyksiin. Tällä tavalla opinnot ja aihealueet etenenevät sovitussa aikataulussa. ja verkkomuotoisuudesta riippumatta, opiskelu on läsnäolevaa ja dynaamista.

Koulutuksen voit aloittaa itsellesi sopivana ajankohtana ennen maaliskuuta 2025.

Koulutus suoritetaan kokonaan etänä, jolloin kaiken opintoihin liittyvän materiaalin saa nauhoitettuna (mukaan lukien live-stream sessiot). Opiskelija tuottaa oman näytetuntinsa allokoidusta aiheesta videoformaatisia 14.7.2025 mennessä (tarkat ohjeet annetaan opintomateriaaleissa).

AIKATAULU NAUHOITTEET (RYT200)

 **20.10.2024** :: Yhteenveto:
Yin&Yang Teoria

 **24.11.2024** :: Yhteenveto:
Yin-joogan asanat

 **15.12.2024** :: Yhteenveto:
Yin-joogan variaatiot ja
lisävarusteet

 **19.1.2025** :: Yhteenveto:
Yin-joogan sarjoittaminen

 **16.2.2025** :: Yhteenveto:
Yin-joogan ohjaaminen

 **16.3.2025** :: Yhteenveto:
Restoratiivisen Joogan
asanat

 **13.4.2025** :: Yhteenveto:
Restoratiivisen Joogan
sarjoittaminen

 **18.5.2025** :: Yhteenveto:
Restoratiivisen joogan
ohjaaminen

 **15.6.2025** :: Yhteenveto:
Jooga Nidra



VALMISTUMINEN RYT200



30.6.2025 MENNESSÄ



Opiskelet koulutuksen omatoimi opintoina.

Pääset nauttimaan vuosien 2024-2025 RYT200 live-stream nauhoitteesta sivupalkissa olevan aikataulun mukaisesti.

Pääset opiskelemaan koko koulutuksen teoria opinnot omassa tahdissa.

Materiaalit avataan kerralla, jos päätät maksaa koulutus osuuden yhdellä kertaa. Muussa tapauksessa materiaalit avataan seuraavassa järjestyksessä:

Yin-jooga
Restoratiivinen Jooga
Jooga Nidra
Ohjaaminen

**30-70h Opinnot tulee olla 100% suoritettuna viimeistään
30.6.2025 menessä.**

Aiempien live-stream/online koulutusten palautteita

En tiennyt ennen tähän koulutukseen osallistumista, että miten antoisaa live-streamin kautta opiskelu voi ollakaan. Teorioiden käytäntöön valjastaminen pienryhmässä oli loistava tapa oppia lisää. Päivät oli rytmitetty hyvin. Opettajana Clare on lujan lempeä tietopankki, jolla ei mennyt sormi suuhun vaikeidenkin kysymysten äärellä.

Salla T. RYT200

Koulutukseen ilmottautuessani en tiennyt minkälaista dialoginen oppiminen on. Oli virkistävää oppia yhteisöllisesti kannatellussa ympäristössä. Pienten ryhmäkokojen vuoksi jokainen sai äänensä kuuluville. Opin paljon kaikkea tunneilla hyödynnettävää, vaikka olinkin jo joogaopettaja ennen tähän koulutukseen osallistumista.

Pinja H. RYT200

Turvallinen oppimisympäristö verkon välityksellä, laadukas opetus ja yhteisoppimis sessiot pienryhmissä. Opettajana Clare on innostava, mukaansatempaava, ryhmässä oppimista ruokkiva opas, Tästä on hyvä jatkaa RYT500 kohti.

Tiina E. RYT200

ILMOITTAUDU KOULUTUKSEEN TAI VARAA AIKA KESKUSTELUUN



Koulutukseen voi osallistua kuka tahansa yin-, restoratiivisesta joogasta ja/tai jooga nidrasta kiinnostunut innostuja.

Tarvitset osallistuaksesi koulutukseen:

- Motivoituneen ja avoimen mielen
- Stabiilin > 4Mbs verkkoyhteyden
- Laitteen (tietokoneen tai tabletin), jolla seuraat Zoom-nauhoituksia

Jos suoritat sekä, RYT200 pohjakoulutuksen, että RYT500 jatkokoulutuksen, voit jatkokouluttautua Medi Yin Joogaterapeutiksi (live-stream + retriitikoulutus vuosittain alkaen 2025-2026).

Jatkossa koulutuksen hinnat nousevat teoriaosuudeltaan pilottihinnasta n.25%

Tule siis mukaan ainutlaatuiseen koulutukseen NYT!

Varaa paikkasi:
Varaa paikkasi tästä linkistä

Sovi Zoom/WhatsApp keskustelu
Varaa aikasi tästä linkistä

OPETTAJASI

Clare Gates-Sjöblom

E-RYT500



Yli 20 vuotta valmentavia koulutuksia järjestänyt kiinalaisen lääketieteen ja palauttavien joogalajien asiantuntija.

Jooga (lajikohtainen koulutustausta):

- Yin-jooga yli 2000 tuntia (mm. Paul Grilleyn seniori oppilas)
- Restoratiivinen jooga yli 350 tuntia (opettajinaan mm. Judith Hanson-Lasater)
- Jooga Nidra yli 200 tuntia (opettajinaan mm. Uma Dinsmore-Tuli ja James Reeves)

Kiinalainen Lääketiede (lajikohtainen koulutustausta):

- 3 vuotinen lisensiaatti koulutus TCM (University on Middelsex, Lontoo)
- 3 vuotinen lisensiaatti koulutus Viiden Elementin Lääketiede
- Kiinalaisen lääketieteen yrittäjä

Muu relevantti koulutustausta:

mm.
Shiatsu Terapeutti
Tiimi Valmentaja
Life Coach
MSc Organisational Psychologist
BA Branding

Huom!

- > Mukaan itsenäisiin koulutusjaksoihin mahtuu maksimissaan 15 opiskelijaa per laji. Koulutus täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- > Koulutuksen suoritetaan kokonaan omalla ajalla, jolloin lopputyön esittely ja ohjaus videoidaan 30.6.2024 mennessä.
- > Koulutukseen voi tulla mukaan milloin vain ennen 1.3.2025 takarajaa.
- > Koulutukseen ilmottautuminen tapahtuu kirjallisesti.



MEDI YIN

mediyin.fi

TIEDUSTELUT

Sähköpostilla:
info@mediyin.fi tai

Whatsapp tai SMS arkisin klo:
14.00 - 16.00
+44 78 79169796 (UK)

Clare Gates-Sjoblom E-RYT 500
Osuuskunta Kovameno (3379915-4)
Tmi Zen-consulting (2365166-6)

