



MEDI YIN

MEDI YIN® RYT 200 + 300 (RYT500) OPETTAJAKOULUTUS

“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.
Live-stream sessioihin voit osallistua, joko allokoituina päivinä, tai katsoa nauhoitteet jälkikäteen.
Valmistujais retriitillä ohjaat opinnäytetyö tunnin, esittelet lopputyösi ja teet loppukokeen

Koko koulutuksen tuntimäärä on 550 tuntia, joka takaa Yoga Alliancen (sertifioiva taho) vaatimuksen vähintään 500 tunnin opinnoista, ja antaa hieman liikkumavaraa oppilaalle ennalta arvaamattomiin tilanteisiin.

Hinta sisältää 18 kappaletta, 3 tunnin nauhoite / live-stream sessiota, jotka järjestetään kerran kuussa sunnuntaisin klo 13-16 ja/tai 17-20 ja Yhden valmistujais retriitin kartano miljöössä, 2-3 hengen huoneissa täyshoidolla.

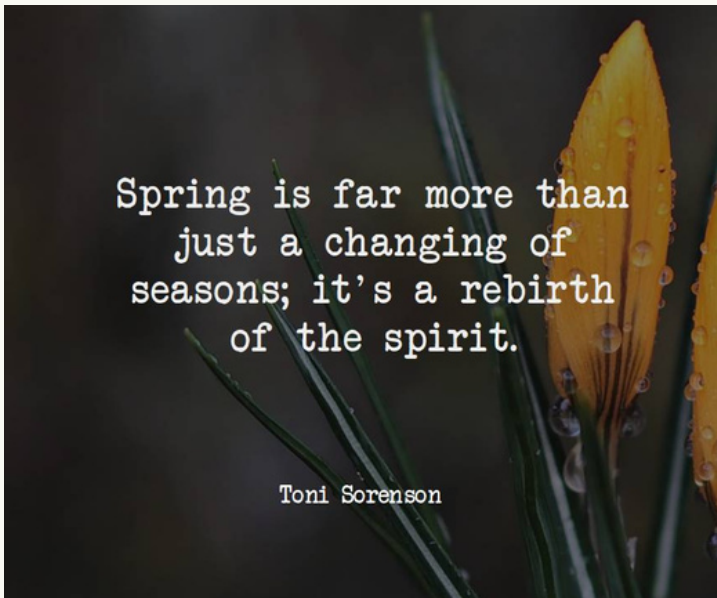
HUOM! Jos et ole ohjannut aikaisemmin, on sinulla pääsy RYT200 ryhmän live-stream päiviin ja saat RYT300 ryhmän live-stream päivien nauhoitukset.

Jos taas olet jo joogan ohjaaja tai omaat jotain pohjakoulutusta lajeihin saat pääsyn RYT300 ryhmän live-stream päiviin ja nauhoitukset RYT200 ryhmän live-stream päivistä.

HUOM! Jos et ole ohjannut aiemmin, osallistut halutessasi RYT200 retriitille 11.-14.7.2025. Jos omaat jo ohjaus taustaa/pohjakoulutusta, osallistut halutessasi RYT300 14.-17.7. 2025retriitille.

- **550 tuntia oppimista**
 - **Kolme jooga lajia**
 - **Kiinalaisen lääketieteen teoriaa**
 - **Nauhoitukset molempien RYT200 ja RYT300 live-stream päivistä vuodeksi käyttöösi**
 - **Pääsyn joko RYT200 tai RYT300 ryhmän live-stream päiviin**
 - **1 Valmistujais-retriitti
11.07.2025 - 14.07.2025 (200)
tai
14.-17.7.2025 (300)**
 - **Kokonaishinta:
2549€* (sis. alv 14-25,5%)**
- Itse opiskeltuna ilman retriittiä:
2250€ (sis. alv 25,5%)**

*) kokonaishinta sisältää teoriaosuuden hinnaltaan 2250€ (sis.alv 25.5% ja erikseen maksettavan majoituksen täyshoidolla, joka maksetaan erikseen Kansjerfin kulttuuritalle.



Miksi?

Haluat oppia lisää tai syventää osaamistasi joogasta. Kaipaavat oppimisen rauhaa, mutta myös ryhmän ja 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 ohjaamaan näytetuntia. Tuolloin saat todistuksen kurssimuotoisena, ilman RYT500 sertifiointia.



Mitä?

Peruskoulutuksessa (RYT200) opit: Yin-joogan, Funktionaalisen anatomian ja Restoratiivisen joogan perusteet.

- Asanat
- Variaatiot
- Lisävarusteet
- Ohjaaminen

Jooga Nidra mediaation perusteet

- Teoria
- Ohjaaminen

Jatkokoulutuksessa (RYT300) opit: Kiinalaisen lääketieteen perusteet joogan ohjaamisen tukena. Valmiit vuodenaikojen kiertokulkua tukevat yin-jooga sarjat. Jokaiselle 5 elementille ominaisen lisäopin:

- Vesi: Medi Yin Jooga Nidra (jooga nidran perusteet ja 5 erilaista nidra tekstiä)
- Puu: Medi Yin Trigger: Akupallon, joogatiilen ja guasha kamman käyttö yin-jooga sarjojen tukena.
- Tuli: Acu Rest, Restoratiivinen jooga parasympaattisen hermoston aktivaatioon
- Maa: Medi Yin Ravinto: Kiinalainen ravinto oppi viidelle elementille.
- Metalli: Aroma Yin: Aromaterapia harjoituksen tukena, 5 elementin tuoksut

Saat koulutuksen niin yksilö opetukseen, kun valmiit sarjat ryhmäopetukseen.



Miten?

Opiskelu pienryhmissä, joissa on enimmillään 10 opiskelijaa. Kontaktiopintojen kohdalla tavataan verkossa kuukauden välein (Zoom).

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. Opintomateriaalit tulevat olla suoritettuna, sekä välikokeet tulee läpäistä ennen heinäkuussa 2025 järjestettävää valmistujais- rettriittiä.

Koulutuksen voi myös suorittaa kokonaan etänä, jolloin kaiken opintoihin liittyvän materiaalin saa nauhoitettuna (mukaan lukien live-stream sessiot). Opiskelija tuottaa omat näytetuntinsa allokoitusta aiheesta videoformaattissa 14.7.2025 mennessä (tarkat ohjeet annetaan opintomateriaaleissa).

AIKATAULU LIVE STREAM (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



VALMISTUJAISRETRIITTI RYT200



11.-14.07.2025



**Opiskelet koulutuksen perusopinnot, joko ryhmän mukana
tai omatoimisesti.**

Pääset nauttimaan vuosien 2024-2025 RYT200 ja/tai RYT300 live-stream sessoista ja molempien ryhmien nauhoitteesta

Pääset opiskelemaan koulutuksen teoria opinnot omassa tahdissa.

**Materiaalit avataan kerralla, jos päätät maksaa koulutuksen
yhdellä kertaa.** Muussa tapauksessa materiaalit avataan aihepiiri
järjestyksessä RYT200 ja RYT300 live-stream aikataulun mukaisesti.

**RYT200 Opinnot tulee olla 100% suoritettuna viimeistään
30.6.2025. Näin varmistat itsellesi tarpeeksi aikaa RYT300
opintojen viimeistelyyn 14.7.2025 mennessä.**

AIKATAULU LIVE STREAM (RYT300)

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

24.11.2024 :: Yhteenveto:
Kiinalainen lääketiede joogan
ohjauksessa Osa 1

 **15.12.2024** :: Yhteenveto:
Kiinalainen lääketiede joogan
ohjauksessa Osa 2

 **19.1.2025** :: Yhteenveto:
Vesi / Jooga Nidra

16.2.2025 :: Yhteenveto:
Puu / Myofaskia Trigger Yin

 **16.3.2025** :: Yhteenveto:
Tuli / Acu Rest – Restoratiivinen
Jooga ja Akupainanta

 **13.4.2025** :: Yhteenveto:
Maa / Kiinalainen ravinto-oppi

 **18.5.2025** :: Yhteenveto:
Metalli / Aroma Yin

 **15.6.2025** :: Yhteenveto:
Jooga Nidra



VALMISTUJAISRETRIITTI RYT300



14.07.2025 - 17.07.2025



Pääset nauttimaan retriitillä niin oppimisesta, upeista
puitteista, kun Medi Yin® joogaterapeuttisista hoidoista.
Voit valita maksuttoman keho ja/tai korva-akupunktion ja
kuivakuppauksen välillä.

Retriitti aikataulumme on lempeä, jolloin sinulle jää aikaa myös
lepäämiseen ja yhdessä (tai yksin) oloon.

Paikka: Kansjerfin Kulttuuritila www.kulttuuritila.fi

Täysihoito: 3 ruokailua, majoitus 2-4 hengen huoneissa
Saunailta

Kansjervin Kulttuuritilalle pääset helposti niin julkisilla kun
omalla autolla.



Aiempien live-stream/online koulutusten palautteita

Rakastan Claren tapaa kohdata oppijat sellaisina kuin he ovat. Claren opetuksessa on hyvä ja turvallista olla. Koulutus on monipuolinen ja syvensi todella ymmärrystäni joogafilosofiasta ja kiinalaisesta lääketieteestä. Pidin myös siitä, että sain yin-joogan lisäksi koulutusta akujooga-, aromaterapia- ja guashassa. Suurin asia minulle oli mahdollisuus osallistua koulutukseen kokonaan verkossa, mikä mahdollisti osallistumisen koulutukseen. Kaiken kaikkiaan loistava koulutus ja loistava opettaja!

Mirva L. RYT500

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



RETRIITTIPAIKKA



KANSJERF
KULTTUURITILA
KULTURGÅRD

Aikataulu: RYT200

Check In:
Perjantaina 11.7.2025 klo 15:00

Checkout:
Maanantaina 14.7.2025 klo 12:00

Aikataulu: RYT300

Check In:
Maanantaina 14.7.2025 klo 15:00

Checkout:
Torstaina 17.7.2025 klo 12:00

*Upeat historiaa huokuvan
kartanon puitteet, lähituotettua
kasvisruokaa, lempeää olemista
ja maaseudun rauhasta
nauttimista.*

ILMOITTAUDU KOULUTUKSEEN TAI VARAA AIKA KESKUSTELUUN



Varaa paikkasi:
Varaa paikkasi tästä linkistä

Sovi Zoom/WhatsApp keskustelu
Varaa aikasi tästä linkistä

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-lähetyksiä.**

**Jos sinulla on jo RYT200 vastaava sertifiointi tai
vastaava pidempi pohjakoulutus, tutustu
RYT500 (300 tuntinen) jatkokoulutukseen:
Linkki RYT300 koulutukseen**

**Jos suoritat (tai omaat aiemman) sekä, RYT200
pohjakoulutuksen, ja suoritat koululussamme
vähintään RYT300 jatkokoulutuksen, voit
jatkokouluttautua Medi Yin Jooga Terapeutiksi
(live-stream + retriittikoulutus vuosittain alkaen
2025-2026).**

**Tutustu Medi Yin Jooga Terapeutti/Valmentaja
koulutukseen:
Linkki Medi Yin Jooga Terapeutti/Valmentaja
koulutukseen**

**Jatkossa RYT500 (200+300) koulutuksen hinta
nousee teoriaosuudeltaan pilottihinnasta
(2250€ hintaan 2750€)**

**Tule siis mukaan ainutlaatuiseen
koulutukseen NYT!**

OPETTAJASI

Clare Gates-Sjöblom

E-RYT500



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

Yoga Alliancen sertifioima RYT200/RYT500 kouluttaja vuodesta 2012.

Jooga (lajikohtainen koulutustausta):

- Yin-jooga yli 2000 tuntia (mm. Paul Grilleyn seniori oppilas)
- Jooga terapia
- Jooga Terapia 850 tuntinen IAYT sertifikaatti
- Lyhyempiä jooga terapia koulutuksia (unettomuus, stressi, terve selkä)
- 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 live-stream + retriitti koulutukseen mahtuu maksimissaan 10 opiskelijaa. Koulutus täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- > Koulutuksen voi suorittaa myös kokonaan omalla ajalla, jolloin lopputyön esittely ja ohjaus videoidaan 14.7.2024 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)

