

CURSO DE **PROFESSOR DE YOGA**



Cada vez mais o Yoga tem sido procurado como modalidade de bem-estar físico, emocional, mental e espiritual. Com o objetivo de aprofundar o seu conhecimento ou própria prática pessoal, ou para ser um professor de referência no mercado atual, esta formação é sem dúvida aquela que lhe vai permitir adquirir conhecimentos avançados e inovadores, sem perder a essência do próprio Yoga.

Uma formação certificada pela DGERT com uma abordagem diferenciadora dada por profissionais altamente qualificados dentro das próprias competências e experientes no mercado.

O nosso objetivo não é ser mais uma formação de professor de Yoga mas sim formar pessoas preparadas e diferenciadoras no mundo do Yoga, com uma visão evolutiva que consiga trazer à compreensão do mundo ocidental uma modalidade tão própria do mundo oriental.

PORQUE DEVE ESCOLHER ESTA FORMAÇÃO?

- Formadores diferenciados em áreas distintas com uma forte experiência e reconhecido dentro do Yoga;
- Formadores dentro das áreas de anatomia e fisiologia altamente especializados e sempre atualizados;
- Professores de Yoga com uma forte experiência no mundo do Yoga, tanto a nível de aulas de grupo como formação, e reconhecidos no Yoga Alliance Internacional e Yoga Alliance (Reino Unido);
- A formação inclui uma nova abordagem sobre a fásia que foi considerada uma ciência desde 2007 e que permite a explicação e a ligação da anatomia energética do Yoga e anatomia tradicional;
- Componente prática muito forte e com diferentes abordagens dentro da tradição do Yoga;
- A formação inclui abordagem de populações especiais preparando o aluno à prática de Yogaterapia;
- Trabalhos de casa, avaliação contínua e teórica para permitir uma maior integração de todo o conteúdo;
- Os nossos alunos apresentam uma elevada taxa de empregabilidade.

OBJETIVOS

- Ministras aulas de Yoga no formato individual ou em pequenos grupos;
- Ministras aulas de Yoga a grupos especiais como grávidas e idosos;
- Conseguir adaptar as posturas de Yoga em determinadas patologias da coluna, ombros e joelhos;
- Aplicar técnicas de relaxamento e meditação para determinados grupos de indivíduos.

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

MÓDULO I – Filosofia do Yoga

1. Raízes do Yoga
2. Definição da Palavra Yoga
3. Estudo de alguns dos principais tratados do Yoga:
 - 3.1 O Yoga no Yoga Sutra de Patañjali
 - 3.2 O Yoga na Hatha Yoga Pradipika
 - 3.3 O Yoga na Bhagavad Gita
4. Teoria e Prática: Karma Yoga, Bhakti Yoga e Jñana Yoga
5. Mitos e Verdades sobre o Tantra Yoga
6. Cronologia do Yoga: como o Yoga enquanto prática milenar nos chegou até hoje e por que transformações passou?

MÓDULO II – Yoganidra e Meditação

1. O que é o Yoganidra
2. A arte de relaxar e Yoganidra
3. Principais fases da prática de Yoganidra:
 - 3.1. Relaxamento inicial
 - 3.2. Sankalpa (resolução interior)
 - 3.3. Scan corporal
 - 3.4. Aprofundamento do Yoganidra: visualização e mentalização
 - 3.5. Preparação para terminar e extroversão dos sentidos
 - 3.6. Benefícios e contraindicações da Prática de Yoganidra
4. O que é a Meditação
5. Preparação para a Meditação:
 - 5.1. Características dos ásanas para a prática da meditação
 - 5.2. Papel da respiração na meditação
 - 5.3. Objetos de meditação
 - 5.4. Prática das principais abordagens técnicas meditativas
 - 5.5. Benefícios e contraindicações da prática de meditação
 - 5.6. Como praticar meditação de forma regular e diária
 - 5.7. Principais obstáculos à prática de meditação e como lidar

MÓDULO III – Anatomia e Biomecânica

1. Relevos ósseos
2. Articulações
3. Tendões/Ligamentos
4. Músculos

5. Análise anatômica da coluna
6. Sistema nervoso
7. Plexos/reflexos/tipos de contração
8. TREINO (Postura e alinhamento)

MÓDULO III – Biomecânica

1. Movimentos articulares
2. Ações musculares
3. Braços de alavanca
4. Rotações / Movimento multiplanares
5. Contra-movimento
6. TREINO (Controle da respiração/pliometria)

MÓDULO IV – Anatomia e Conceito da Fascia aplicado ao Yoga

1. O que é a Fascia?
2. Estrutura da Fascia
3. A Respiração
4. Formação da Fascia
5. Corpo Elástico
6. O Corpo sutil

MÓDULO V – Anatomia Energética no Yoga

1. Nadis
2. Chakras
3. Kundalini
4. Shatkarma
5. Bandhas
6. Drishties
7. Mudras

MÓDULO VI – Prática e Técnicas de Yoga

1. Asanas
 - 1.1. A prática do Asana baseado na Fascia
 - 1.2. A prática do Asana para iniciantes, intermediários e avançados
 - 1.3. Prevenção de lesões através da prática do Asana
2. Pranayamas
 - 2.1. Princípios essenciais e benefícios da prática do pranayama
 - 2.2. Prática dos principais pranayamas: Ujjayi, Nadi Sodhana, Bhastrika, Sitali, Sitkari, Kapalabhati...
3. Mantras
 - 3.1. Definição do mantra e a sua relação com o som
 - 3.2. Formas e tipos de mantra

MÓDULO VII – Populações Especiais no Yoga

1. Patologia da Coluna
2. Patologia dos ombros e Joelhos
3. Yoga na 3ª idade
4. Yoga para grávidas

MÓDULO VIII – Metodologia de ensino

1. Planeamento de aulas / Estrutura e forma de organizar uma aula
2. Postura e liderança na aula
3. Aulas de Yoga em ambiente estúdio, ginásio e online
4. Ensino de meditação no contexto de aula de Yoga
5. Ensino de Yoganidra no contexto de aula de Yoga
6. Prática de grupos

Avaliação Final

Avaliação contínua e escrita no final de cada módulo

Estudos e trabalhos de casa (Não presencial)

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- O curso de Professor de Yoga terá a duração total de 220 horas, repartidas por 165 horas de formação presencial, 60 horas de formação online e 25 horas dedicadas a estudos e trabalhos de casa (não presencial);
- 35.5 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico);
- Acesso a plataforma de formação online com conteúdos exclusivos para os nossos formandos;
- Seguro de acidentes pessoais em vigor durante a formação;
- Certificado de Formação Profissional.

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição

50 EUROS

Valor do Curso

Consulte a página do curso em www.promofitness.com

Formas de Pagamento

Pronto pagamento
2 Prestações
7 Prestações

Descontos
(não acumuláveis)

5% - portadores do Cartão Jovem
10% - ex alunos da Promofitness
10% - grupos de 2 pessoas
15% - grupos de 3 pessoas

YOGA

PROMOFITNESS

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS