

## 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 Yoga Alliance Professionals e 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 – História, Filosofia e Psicologia do Yoga

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

### MÓDULO II – Treino e Prática de 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
6. Mantras
  - 6.1. Definição do mantra e o poder do som

- 6.2. Formas e tipos de mantra: japa e kirtan

### MÓDULO III – Anatomia e Biomecânica

1. Relevos ósseos
2. Articulações
3. Tendões/Ligamentos
4. Músculos
5. Análise anatómica da coluna
6. Sistema nervoso
7. Plexos/reflexos/tipos de contração
8. TREINO (Postura e alinhamento)

### MÓDULO III – Biomecânica aplicado à prática de Yoga

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 – Conceito e Visão do Corpo Humano no Yoga

1. Anatomia e Fisiologia Energética Subtil na Prática de Yoga e na Vida
  - 1.1. Chakras, Nadis e Kundalini
  - 1.2. Respiração, Prana e Estados de Consciência
  - 1.3. Importância dos bandhas, drishtis e mudras
2. Antahkarana: a mente, o intelecto e o ego
3. Pancha Kosha: os 5 invólucros da personalidade

### MÓDULO V – A Prática Pessoal do Professor/a de Yoga

1. Compreendendo o propósito pessoal
2. O papel da ética: Yama e Niyama
3. Visão das técnicas como um meio e não como um fim
4. Formas de gerir o tempo
5. Preservar a prática pessoal de Yoga no contexto da vida pessoal
6. Como manter a inspiração e formas de lidar com os desafios

### MÓDULO VI – Treino e Prática de Asana e Pranayama

1. Asana
  - 1.1. Aprender a estruturar uma prática de ásana equilibrada
  - 1.2. A prática do ásana com foco na respiração, bandhas e alinhamentos



- 1.3. Prática e progressão dos ásanas simples aos avançados
- 1.4. Prevenção de lesões através da prática do ásana
- 1.5. Utilização de suportes
- 1.6. Ajustes, benefícios e contra-indicações
- 2. Pranayama
  - 2.1. Prática da Respiração Yogi (Prana Kriya)
  - 2.2. Aprender a construir uma sequência de pranayama
  - 2.3. Prática dos principais pranayamas: ujjayi, nadi sodhana, bhastrika, shitali e sitkari
  - 2.4. Progressão na prática do pranayama simples ao avançado
  - 2.5. Formas de adaptar a prática, benefícios e contra-indicações
- 3. Shatkarma
  - 3.1. Introdução e prática das técnicas de purificação do Yoga: kapalabhati, trataka, neti, nauli, dhauti e vasti

#### 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 e Prática de Ensino

- 1. Planeamento de aulas / Forma de organizar e estruturar uma aula de Yoga
- 2. Postura e liderança na aula
- 3. Aulas de Yoga em ambiente estúdio, ginásio e online
- 4. Aulas de Yoga em contexto de empresas, hospitais e lares, entre outros
- 5. Treino e prática das técnicas de Yoga com os colegas da formação, individualmente e em grupo

#### 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	<b>50 EUROS</b>
Valor do Curso	Consulte a página do curso em <a href="http://www.promofitness.com">www.promofitness.com</a>
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](mailto:INFO@PROMOFITNESS.COM)

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS