

Formação Básica em Instrutor de Yoga Iniciação

Categoria: Iniciação/Presencial
Programa: PROED - Programa de Educação
Linha de Extensão: Educação Profissional
Áreas Temáticas: Educação e Cultura

Responsável:
Prof. Ms. Denival Soares Galdeano

Objetivos:

- Formar Instrutores com base sólida e diversificada na arte de ensinar e aprender o Yoga, de uma maneira lógica, didática, lúdica e introspectiva;
- Conhecer as várias técnicas do Yoga, sua filosofia, história e os diversos métodos, desenvolvendo confiança, inspiração e competência para ensinar esse método;
- Conduzir o participante a uma jornada rumo ao autoconhecimento, à transformação e ao crescimento de seu potencial humano.

Módulos:

- Ásanas (posições do Yoga) básicos e avançados
- Reeducação Respiratória (pranayama), Relax (yoganidra) e Meditação (dhyána).
- Anatomia e fisiologia aplicadas ao Yoga.
- Técnicas Complementares: mantra (sons), pújá, mudra, técnicas de purificação fisiológica (kriya), visualizações, diagramas (yantra), sat chakra e sat sanga.
- Anatomia sutil: centros de energia (chakras), correntes energéticas, limpeza energética, corpos sutis.
- Didática: como montar seqüências de ásanas, técnicas de aula, motivar os alunos, escolha de músicas, técnicas de correção dos alunos, treinamento de aulas, aulas básicas para gestantes, 3ª Idade e crianças.
- Teoria: história do Yoga, principais linhas de Yoga, introdução à filosofia indiana, Samkhyá, Tantra, princípios éticos, Yoga de Patánjali, padrões mentais (samskaras), o Yoga na literatura hindu, mitologia e cultura hindu, noções de sânscrito, Shastras (escrituras do yoga).

Público-alvo:
Estudantes de graduação, Professores de Yoga, Educação Física, Fisioterapeutas, Médicos, Terapeutas, holísticos, místicos, interessados em geral. (Exige-se segundo grau completo).

Inscrições abertas

Carga horária:
170h/a

Número de vagas:
20 participantes

Horário das aulas:
Sábados e domingos
das 8h às 18h(mensal)