



## FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL®

### Organização

Associação de Yoga Integral de Portugal. *Full Member* da **Federação Internacional de Yoga** desde 06-11-2008 e membro da Aliança Internacional de Yoga.

### Coordenação

Dharmasharini Swamini Tara (Beatriz Katchi), discípula directa de Swami *Maitreyananda* (actual patrono do Yoga Mundial e guia espiritual da Confederação da Índia), da linhagem de *Swami Asuri Kapila*.

Presidente e Fundadora da Associação de Yoga Integral de Portugal e da Associação Ayur Yogaterapia, Conselheira da Escola Internacional de Yoga Integral, Secretária para Portugal da Federação Internacional de Yoga, Presidente da Comissão Pedagógica da *European Union of Yoga Associations* e Secretária da Aliança Europeia de Yoga.

Todos os professores formadores são credenciados pela Federação Internacional de Yoga.

### Objectivos

A formação visa capacitar os formandos para o ensino do yoga, tendo como base o Yoga Integral.

### Destinatários

A formação é dirigida a todos aqueles que pretendam ser professores de yoga e/ou que pretendam aprofundar a prática e o estudo do yoga.



### Condições de Admissão

Ter o 9º ano como habilitação mínima.

Entrevista prévia pela coordenação.

Ser praticante de Yoga com orientação de um professor.

Pessoas que habitualmente não fazem práticas de yoga poderão ser admitidos no curso consoante a respetiva entrevista.

### Certificação

O Certificado de Professor emitido pela Associação de Yoga Integral de Portugal® será atribuído a todos os formandos com aprovação.

O aluno que possuir o Certificado da AYIP, poderá obter o Diploma de Professor emitido pela Federação Internacional de Yoga, aquando da deslocação a Portugal de *Swamini Maitreyananda*. A sua entrega terá lugar durante a cerimónia de *diksha*, que se realizará durante um curso ministrado pelo Mestre.

O referido certificado tem um custo de 150€ (valor sujeito a actualização).

Caso *Swamini Maitreyananda* entenda, o aluno poderá ter de fazer um pequeno exame.

### Local

A formação é realizada em Lisboa, na “sede da Associação de Yoga Integral de Portugal” **ou** “outro local previamente a indicar”.

Morada da sede:

Av. de Madrid, n.º 28, 1.º Dto.

1000-196 Lisboa (ao lado da papelaria Varela)

Tel.: 21 848 56 90; 91 349 65 91; 91 405 45 52

Site: [www.yogaintegralportugal.com](http://www.yogaintegralportugal.com)

E-mail: [formacao@yogaintegralportugal.com](mailto:formacao@yogaintegralportugal.com)

### Calendário e Horários

A Formação realizar-se-á de Janeiro a Novembro, com interrupção no mês de Agosto.

Faz parte da formação um retiro em Julho. Em Dezembro decorrerá a avaliação.

As aulas iniciam-se às 10:00 e terminam às 18:30, com um intervalo de 1:30 para almoço.



<b>Módulos (10h00 às 18h30)</b>
25 e 26 de Janeiro
29 Fev e 01 Mar
28 e 29 de Março
25 e 26 de Abril
30 e 31 de Maio
20 e 21 de Junho
18 e 19 de Julho (Retiro)
Agosto - Férias
26 e 27 de Setembro
24 e 25 de Outubro
21 e 22 de Novembro
05 e 06 de Dezembro (Avaliação)

### **Duração**

Tem a duração de 250 horas.

Temas		Horas contacto	Trabalhos e estudo *	Total
1 - Técnicas de Yoga	TY	<b>72,5</b>	20	92,5
2 - Metodologia de ensino	ME	<b>18,5</b>	8	26,5
3 - Anatomia e fisiologia no yoga	AF	<b>15,0</b>	8	23,0
4 - Filosofia e ética	FE	<b>23,0</b>	12	35,0
5 - Treino de aula e didática	TAD	<b>29,0</b>	8	37,0
6 - Disciplinas facultativas	DF	<b>36,0</b>		36,0
		<b>194</b>	<b>56</b>	<b>250</b>

\* Estudo, tarefas e trabalhos pedidos pelos professores para realizar em casa

### **Retiro**

Os custos e local ainda não estão definidos, pois depende do número de participantes.

Procura-se que seja o mais acessível possível, em termos de local e custos. A sua participação não é obrigatória, porém recomendada (ver item Regime de Faltas).

O alojamento não é obrigatório, poderá deslocar-se até lá caso lhe seja possível.



## Regime de Faltas

O aluno não poderá faltar mais que 2 fins de semana. (A cada fim de semana daremos o nome de módulo).

Devido a carga horária do retiro, a não participação no mesmo, contabiliza o equivalente a dois fins de semana.

Os alunos que não comparecerem dois ou mais meses, poderão realizar as avaliações (escrita e prática) se se comprometerem, por escrito, a fazer os módulos em falta no ano seguinte. Quando terminarem o que ficou em falta poderão levantar o certificado.

A não comparência num módulo não invalida o pagamento da prestação correspondente.

## Metodologia da Avaliação

Durante a formação o aluno terá que realizar pequenos trabalhos consoante a matéria dada.

A avaliação final é constituída por uma prova escrita, uma aula prática e apresentação de uma coreografia de yoga artístico.

## Plano Curricular

A formação ensina métodos, práticas, técnicas, teóricas, pedagogia, etc.

### 1. Técnicas de Yoga

- ✓ Teoria e Prática dos Asana
  - A partir da posição de pé
  - A partir da posição de sentado
  - A partir da posição de deitado
  - Invertidas
  
- ✓ Posições e movimentos de pernas, braços, rosto e mãos segundo o Método da Escola Internacional de Yoga Integral
  
- ✓ Saudação ao Sol A e B
  
- ✓ Algumas séries de asana e suas variantes segundo o Método da Escola Internacional de Yoga Integral, por exemplo:
  - gato
  - leão
  - tigre
  - abelha
  - folha
  
- ✓ Práticas de yoga
  - Yoga integral



- Vinyasa
- Vyniasa dinâmico
- Yogaterapia
- ✓ Princípios de Yogaterapia
- ✓ Yoga Artístico
  - Treino de coreografias
- ✓ Noções de Vinyasa e suas variantes (teoria e prática)
- ✓ Sistema de contra-posturas dos asana
- ✓ Pranayama (teoria e prática)
- ✓ Swara Yoga (teoria e prática)
  - 9 respirações do Swara Yoga
  - Sistema energético (Chakras e Nadis)
  - Swara Yoga aplicado aos Asana
- ✓ Mantra
- ✓ Mudra
- ✓ Kryas (Métodos de purificação)
- ✓ Yoganidra e Sama Yoga (Relaxamento)
- ✓ Práticas de diferentes tipos de meditação

## **2. Metodologia de ensino**

- ✓ Como dar uma prática de yoga (teoria e prática)
- ✓ Formas de correcção dos asana

## **3. Anatomia e fisiologia no yoga**

- ✓ Anatomofisiologia
- ✓ Fisiologia do Movimento
- ✓ A importância do relaxamento da boca

## **4. Filosofia e ética**



- ✓ Noções fundamentais do Yoga Integral
- ✓ Mestres do Yoga Integral
- ✓ História e Filosofia
  - Civilização do Vale do Indo
  - Patanjali
  - Krishnamacharya
  - Hinduísmo
  - Cronologia
  - Ramayana
  - Bhagavad Gita
  - Tantrismo
  - Principais Fontes do Hatha Yoga: Goraksha Sataka, Gheranda Samhita, Hatha Yoga Pradpika, etc

### **5. Treino de aula e didática**

- ✓ Treino de práticas de yoga (orientado pelos alunos)

Após cada módulo os alunos recebem, via e-mail, material de apoio assim como a bibliografia referente às matérias dadas.

### **Custos, Inscrição e Desistências**

A formação tem um custo total de 1200 euro. Podendo os mesmos ser pagos em 10 prestações de 120 euros mensais (liquidadas no início de cada módulo).

**Inscrições:** abrem em Setembro de 2019.

**Formalização da inscrição:** durante o mês de Dezembro de 2019 deverá ser paga a quota de sócio no valor de 20 €, assim como o pagamento da última prestação do curso no valor de 120€.

**Desistência após formalização:** o valor da quota não será devolvido. O valor da última prestação do curso não será devolvido se a desistência ocorrer depois do dia 10 de Janeiro de 2020.

Dados para transferência bancária:

Banco: Santander

NIB: 0018 0003 15898109020 09

IBAN: PT50 0018 0003 1589 8109 0200 9

Envio de comprovativo: [formacao@yogaintegralportugal.com](mailto:formacao@yogaintegralportugal.com)



### **Práticas de Yoga na AYIP**

Durante a formação o aluno terá descontos nas práticas de yoga frequentadas na sede da Associação de Yoga Integral.

Poderá consultar os horários da sede em:

<http://www.yogaintegralportugal.com/actividades/horarios-precario.html>

ou obter contacto dum dos nossos polos em:

<http://www.yogaintegralportugal.com/contactos-associacao-yoga-integral-portugal/sedes.html>

### **Frequência de módulos, após término da formação, em anos posteriores a formação.**

Afim de melhor consolidar os conhecimentos adquiridos, após a finalização da formação, poderão frequentar os módulos que desejarem nos anos seguintes. Em virtude dos lugares serem limitados terão que se inscrever, obrigatoriamente, até oito dias antes. A sua frequência terá um custo de 15€ diários.

