



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.

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.

Ser praticante de Yoga com orientação de um professor.

Pessoas que habitualmente não fazem práticas de yoga, poderão ser admitidos no curso mediante uma entrevista prévia..

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.



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:

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

E-mail: formacao@yogaintegralportugal.com

Duração

Tem a duração de 250 horas.

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

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

Calendário e Horários

A Formação é constituída por 11 módulos, realizados de Janeiro a Dezembro, com interrupção em Agosto.

Em Junho há um retiro e em Dezembro decorre a avaliação final.

Cada módulo decorre durante um fim-de-semana por mês das 10h00 às 18h30.



27 e 28 de Janeiro
24 e 25 de Fevereiro
24 e 25 de Março
21 e 22 de Abril
26 e 27 de Maio
23 e 24 de Junho (Retiro)
28 e 29 de Julho
Agosto - Férias
29 e 30 de Setembro
27 e 28 de Outubro
24 e 25 de Novembro
8 e 9 de Dezembro (Avaliação)

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 módulos.

Devido a carga horária do retiro, a não participação no mesmo, contabiliza falta em dois módulos.

Os alunos que não comparecerem dois ou mais módulos, 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 seu pagamento.

Metodologia da Avaliação

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

A avaliação final é escrita, prática e apresentação de uma coreografia de yoga artístico.

Plano

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 segundo o Método da Escola Internacional de Yoga Integral, a partir das seguintes formas, por exemplo:
 - Forma do gato
 - Forma do leão
 - Forma do tigre
 - Forma do rato
 - Forma do pato
 - Forma da folha
 - Forma da abelha
- ✓ Práticas de yoga
 - Hatha yoga clássico
 - Yoga integral
 - Yoga dinâmico
 - Vinyasa yoga
 - 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 correção 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

A formação tem um custo total de 1210 euros, além do valor das despesas referentes ao Retiro da Formação conforme mencionado anteriormente.

O valor da formação pode ser pago numa das seguintes modalidades:



- 11 prestações: 110 euros/mês (liquidadas no início de cada módulo).
A prestação referente ao mês do retiro poderá ser liquidada em Agosto devendo ser comunicado com antecedência).
- 2 prestações : 578 euros em Janeiro + 578 euros em Julho (desconto de 54 euros).
- 1 prestação : 1100 euros em Janeiro (desconto de 110 euros).

A quotização de sócio tem o custo de 20€/ano, a pagar no acto da inscrição.

Se optar por transferência:

Banco: Santander

NIB: 0018 0003 15898109020 09

IBAN: PT50 0018 0003 1589 8109 0200 9

Envio de comprovativo: formacao@yogaintegralportugal.com

Frequência de módulos em anos posteriores a formação

Afim de melhor consolidar os conhecimentos adquiridos, após a finalização da formação, poderão frequentar novamente os módulos em formações que ocorram posteriormente.

O valor diário é de 15 euros (valor de 2018, nos próximos anos está sujeito a reajustes). Tem um número limitado de vagas, portanto é obrigatório uma inscrição prévia de até 8 dias antes da formação.

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>

Não é obrigatório que o aluno pratique yoga na sede ou num dos nossos polos.

