



FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL®

Organização

Associação de Yoga Integral de Portugal. É membro da **Federação Internacional de Yoga** (FIY), da Aliança Internacional de Yoga e da **European Union of Yoga Associations**.

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.

Podem ainda ser admitidos mediante entrevista prévia não praticantes de yoga que revelem uma pré-disposição que seja reconhecida para atestar a capacidade para realização da formação.

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 na sede da AYIP em Lisboa.

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.

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 19h00.

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	TAD	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



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 mais de dois módulos só podem realizar a avaliação escrita e prática caso se comprometam por escrito a vir fazer o mesmo módulo no ano seguinte, altura em que poderão levantar o seu 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 da Formação

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 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.

Frequência de módulos

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 2017, 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.

Custos da Formação

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.



Local da Formação em Lisboa:

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

Aos formandos que não residam em Lisboa, é facultado o alojamento na sede da AYIP, onde poderão fazer-se acompanhar de saco-cama.

Aos formandos que pretendam trazer a sua refeição, é disponibilizado o espaço da cozinha com micro-ondas.

Calendário 2017:

LISBOA
28 e 29 de Janeiro
18 e 19 de Fevereiro
25 e 26 de Março
22 e 23 de Abril
27 e 28 de Maio
17 e 18 de Junho (Retiro)
29 e 30 de Julho
Agosto - Férias
23 e 24 de Setembro
28 e 29 de Outubro
18 e 19 de Novembro
9 e 10 de Dezembro (Avaliação)