

CURSO: CURSO PROFESSOR DE YOGA – NÍVEL 3

1. OBJECTIVOS

No final da acção de formação os formandos deverão ser capazes de:

- Dominar aspectos relevantes da prática de respiração
- Dominar aspectos relevantes da prática de meditação
- Saber transmitir os conhecimentos adquiridos ao nível da história e filosofia do yoga
- Praticar asanas de acordo com as características fisiológicas de cada um.
- Como dirigir uma aula de yoga e conhecer os diferentes estilos e métodos de yoga.
- Aspectos de psicologia, para ter sucesso ao dirigir uma classe

2. DESTINATÁRIOS

Alunos formados no nível 1 e 2, do curso de professor de yoga.

3. PROGRAMA

- Aspectos práticos do yoga.
 - Prática de diferentes tipos de respiração.
 - Elementos básicos do processo de respiração.
 - A respiração como forma de acalmar a mente e corpo
- Meditação
 - Enquadramento histórico da prática de meditação.
 - Prática de diferentes métodos de meditação.
 - O que é a meditação. Qual o fim a que se destina.
 - Porque praticar meditação
- História e Filosofia do Yoga e da Índia
 - Desde o período védico até à actualidade
 - Os grandes mestres da Índia e seus ensinamentos
 - Bhagavad Gita
- Prática de asanas
 - O que são as asanas. Como actuam. Benefícios e contra-indicações.
 - A saudação ao sol
 - As asanas e variantes de acordo com as características anátomo-fisiológicas do indivíduo
 - Como dirigir uma aula
 - Diferentes estilos e métodos de yoga (hatha yoga, ashtanga vinyasa yoga, iyengar yoga, viniyoga, raja yoga, yoga integral, etc).
- Dieta alimentar

4. MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação presencial, com teoria e prática.



5. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

- Avaliação contínua.
- Exame final.
- Trabalho final.

6. CARGA HORÁRIA

- 480 Horas

7. FORMADORES

Mádhana, Dra. Alexandra Pereira, Firmino Ascensão, Mário Martins, Dra. Graça Martins.

8. RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS

Projector Multimédia, Computador Portátil, Quadro e Marcadores, Secretárias e Cadeiras, Capa para Formador, Capa para Dossier Técnico Pedagógico, Papel de fotocópia, canetas, esteiras, mantas, cintos, blocos, rolos de apoio, manual e livros de consulta.