

CURSO DE FORMAÇÃO EM YOGA						
CRONOGRAMA TURMA 11 SEMI-PRESENCIAL (2023-2024)						
MÓDULO 1 - FUNDAMENTOS DO YOGA						
1	História, filosofia e prática do Yoga	online	Esp. Gustavo Silva Araújo - GO	setembro	01 e 02	10
2	Mantras, Meditação e Saúde	online	Esp. Ramananda - GO	outubro	06 e 07	10
3	Asanas I - fundamentos, categorias e prática	presencial - imersão	Me. Camila Pessoa - PB	novembro	02, 03, 04 e 05	30
4	Pranayama - a ciência da respiração					
5	Técnicas Psicofísicas do Hatha Yoga	online	Esp. Jonathan Novaes - DF	dezembro	01 e 02	10
MÓDULO 2 - APROFUNDAMENTO						
6	Asanas II - Anatomia e fisiologia do Yoga	online	Esp. Carolina Langowski - SC	janeiro	19 e 20	10
7	A arte de viver em Paz	online	Dra. Hélyda Di Oliveira - GO	fevereiro	02 e 03	10
8	Anatomia Sutil do Yoga	online	Esp. Sat Anand - GO	março	01 e 02	10
9	Metodologia da aula de Yoga I - elaboração e docência da aula de Yoga	online	Esp. Marcos Rojo - SP	abril	05 e 06	10
	ESTÁGIO SUPERVISIONADO - início do estágio	supervisão online	Esp. Gustavo Silva Araújo - GO	32 horas		32
10	Yogaterapia aplicada a casos clínicos	presencial - imersão	Ma. Mariana Magri - SP	maio	02, 03, 04 e 05	30
11	Yoga e saúde		Esp. Gustavo Silva Araújo - GO			
12	Asana III - Aprofundamento e alinhamento postural	online	Esp. Daniela Caribé - DF	junho	01 e 02	10
13	Metodologia da aula de Yoga II - Idosos e Gestantes	online	à definir	julho	05 e 06	10
14	Gestão e empreendedorismo do Professor de Yoga - planejamento de carreira	online	Esp. Gustavo Silva Araújo - GO	agosto	02 e 03	10
MÓDULO III - OBRA PRIMA						
	Preparação da Obra Prima	início em maio/24	Esp. Gustavo Silva Araújo - GO			20
	Entrega de relatório de Estágio	início em janeiro/2024		entrega de relatório conforme datas marcadas pelo coordenador		0
	Prática obrigatória	início do curso		entrega de relatório conforme datas marcadas pelo coordenador		50
	Apresentação da Obra Prima			setembro	06, 07 e 08	20
	<b>CARGA HORÁRIA ONLINE</b>					<b>100</b>
	<b>CARGA HORÁRIA PRESENCIAL</b>					<b>60</b>
	<b>CARGA HORÁRIA DE ESTÁGIO E AULA PRÁTICA</b>					<b>82</b>
	<b>OBRA PRIMA</b>					<b>40</b>
	<b>CARGA HORÁRIA TOTAL</b>					<b>282</b>
32h de estágio - o aprendiz ministra aulas de Yoga e entrega o relatório com o registro do plano de aula e da aula realizada						
50h de prática - em grupo ou particular - o aprendiz comprova a prática acompanhada por um professor a sua escolha						
30h de estudos - grupo de estudo extracurricular						