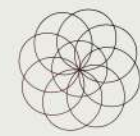




✦ CURSO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES ✦

YOGA



Sat Anand Kaur



Curso de Formação de Professor de Yoga

Este programa engloba um aprendizado teórico e prático em Yoga e Meditação.

- Prática e a análise dos princípios filosóficos do Yoga
- Anatomia e Cinesiologia relacionadas ao movimento no Yoga.
- Mente e Meditação
- Sons e Mantras
- Yogaterapia e Yogaterapia Hormonal
- Crianças, gestantes e idosos

Este curso permitirá que o aprendiz tenha as bases para preparar e conduzir uma prática de yoga, bem como incorporar os ensinamentos milenares em sua vida.

Objetivos

1

Formar professores de Yoga

2

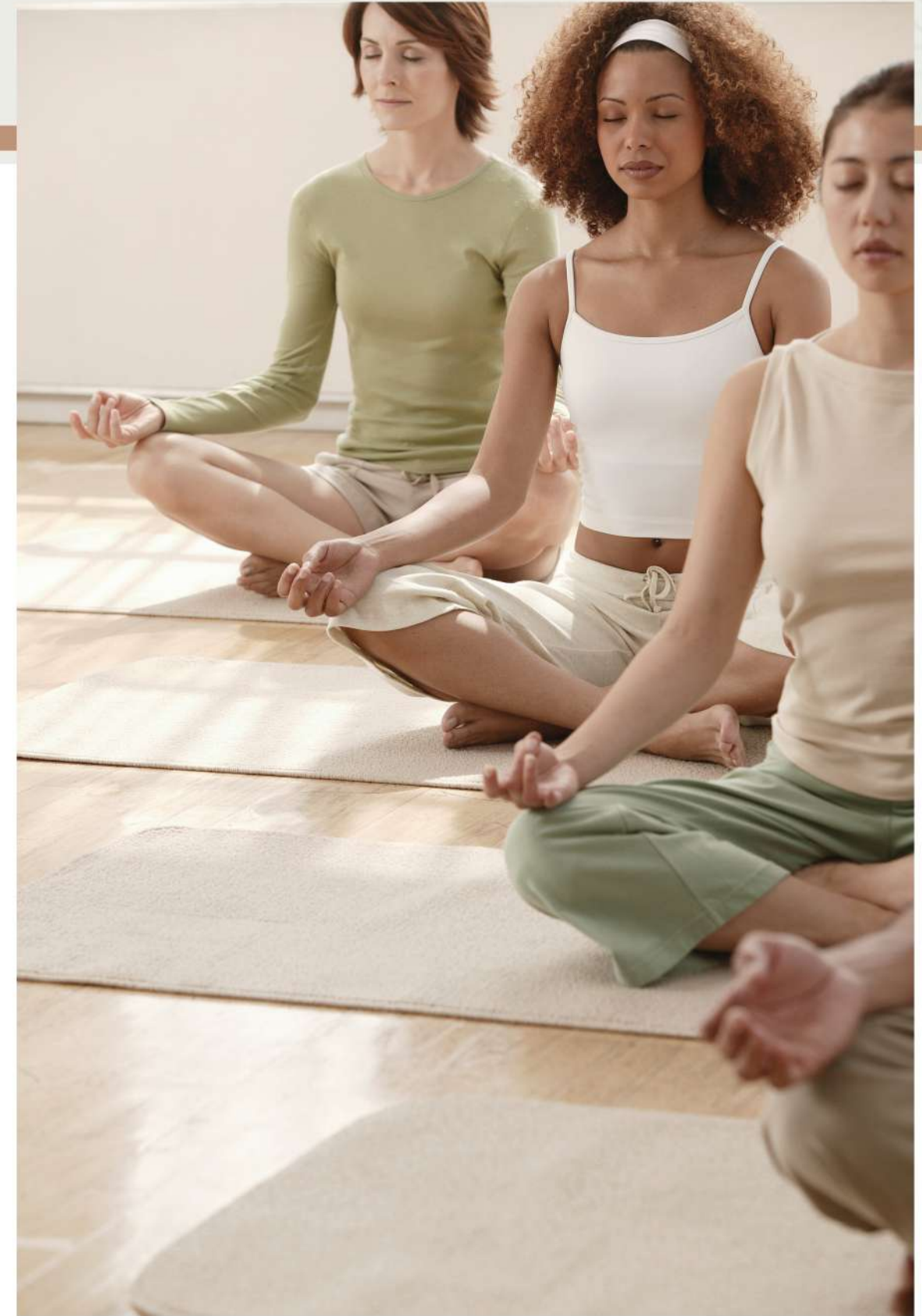
Fundamentar os passos para um estilo de vida saudável, integrando corpo, mente e espírito.

3

Criar uma comunidade de professores e praticantes.

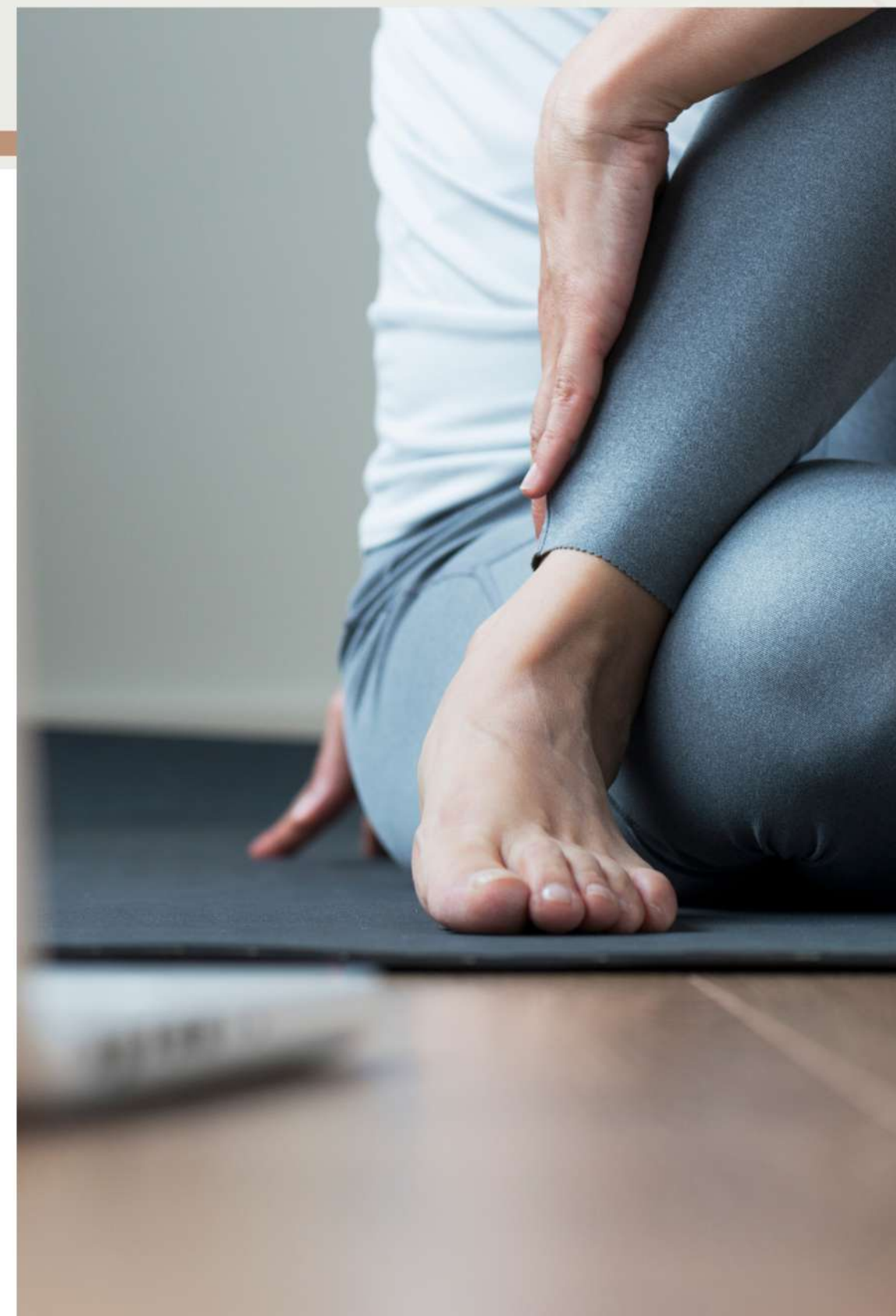
PARA QUEM É ESSE CURSO:

- Para quem quer ser professor e trabalhar com yoga
- Para quem deseja mudar de hábitos
- Para quem é praticante e quer se aperfeiçoar
- Para quem busca autoconhecimento
- Para quem quer conhecer a filosofia do Yoga e suas implicações práticas



INFORMAÇÕES GERAIS

- Opção 1: Modalidade ONLINE aulas ao vivo e 1 retiro final presencial
- Opção 2: Modalidade semi-presencial
- Certificado pela UNIPAZ GOIÁS.
- Plataforma educacional exclusiva da Unipaz Goiás.
- Equipe de professores renomados e experientes.



ESTRUTURA DO CURSO ONLINE

Carga horária total: 180 horas

→ DURAÇÃO

08 MESES

→ AULAS

Aulas síncronas: 132 horas de aulas ao vivo - as aulas ficarão gravadas e serão disponibilizadas na plataforma CANVA

*Horário das aulas:

Quintas-feiras das 19h às 22h;

Um sábado do mês das 9h às 12h e 14h às 17h.

→ RETIRO

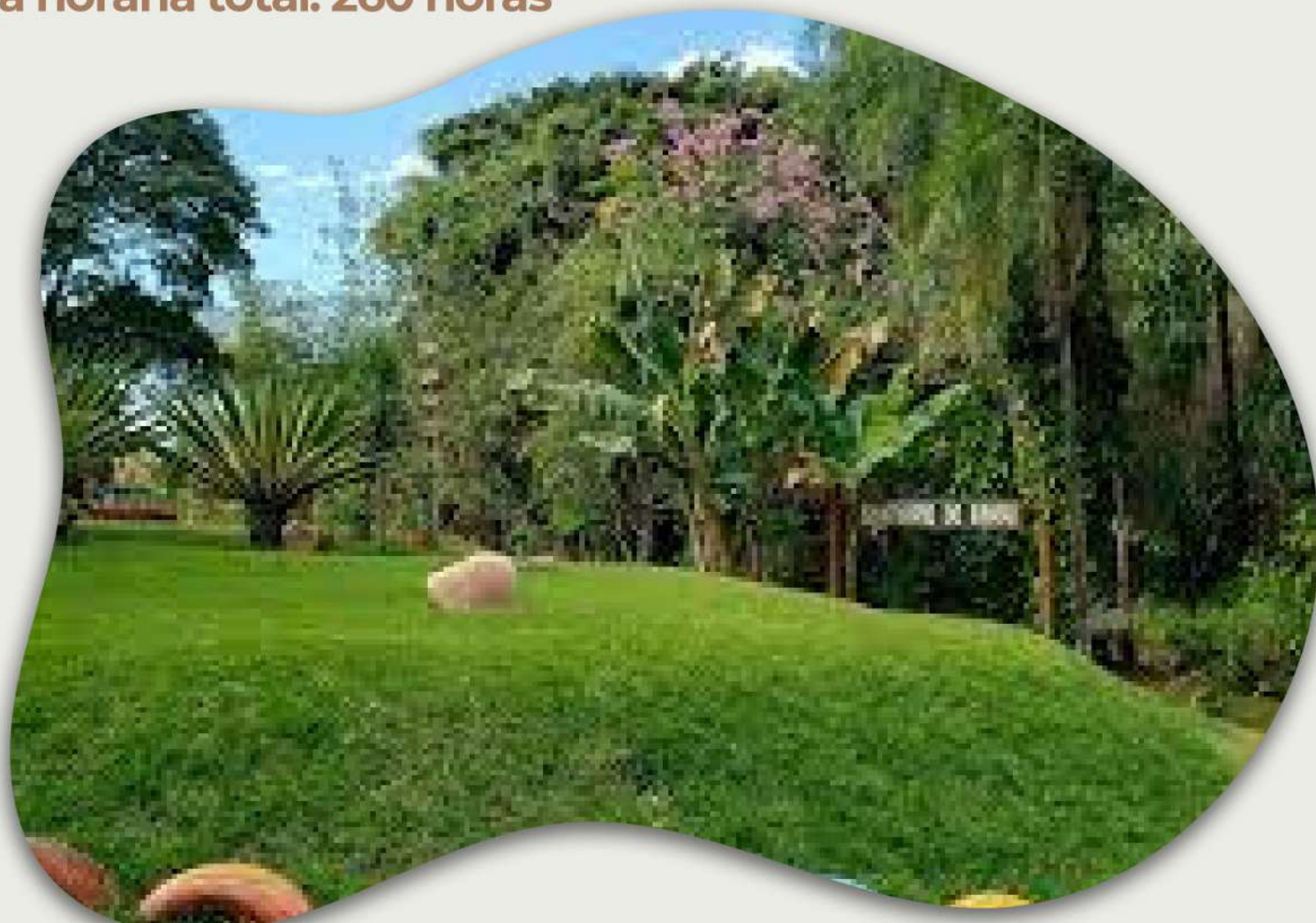
- Participação presencial em um Retiro de imersão.
- Cerimônia de encerramento
- O Retiro não é obrigatório, o valor é cobrado a parte incluindo a hospedagem, alimentação e vivências.
- Participação de ex-alunos de yoga Unipaz GO

→ ESTUDO DIRIGIDO

- Fóruns interativos obrigatórios
- Orientação de material de leitura básica
- Orientação de material de leitura complementar
- Atividades direcionadas e orientadas na plataforma

ESTRUTURA DO CURSO SEMI-PRESENCIAL

Carga horária total: 260 horas



→ DURAÇÃO

08 MESES

→ AULAS

Aulas síncronas: 132 horas de aulas ao vivo - as aulas ficarão gravadas e serão disponibilizadas na plataforma CANVA

*Horário das aulas:

Quintas-feiras das 19h às 22h;

Um sábado do mês das 9h às 12h e 14h às 17h.

→ RETIRO

- Participação presencial em 4 Retiros de imersão.
- Cerimônia de encerramento
- O Retiro é a parte presencial do curso, é obrigatório.
- A hospedagem é cobrada separada
- É possível a participação de ex-alunos de yoga Unipaz GO

→ ESTUDO DIRIGIDO

- Fóruns interativos obrigatórios
- Orientação de material de leitura básica
- Orientação de material de leitura complementar
- Atividades direcionadas e orientadas na plataforma



Prática Individual Semanal

É requerido que o aluno estabeleça uma prática semanal de yoga



MATRÍCULA

- **AULA INAUGURAL:**
07 de março de 2024
- As matrículas estão abertas



Metodologia



→ Atividades e Aulas:

Na modalidade online, as aulas síncronas ocorrerão por meio de aplicativo de vídeo conferência definida pela UNIPAZ -GO.

A gravação das aulas, o material didático e outras atividades serão disponibilizadas na plataforma digital CANVAS ou outra definida pela UNIPAZ -GO.

Fazem parte da didática do curso as práticas de estudos com metodologias ativas, os componentes personalizados que estimulam a autonomia intelectual e a articulação entre teoria e prática, os conteúdos e atividades que serão disponibilizadas semanalmente, conforme cronograma de cada disciplina.

→ Recursos didático-pedagógicos

Plataforma digital Canvas, fóruns, aulas síncronas online, atividades em grupos, estudo colaborativo, slides, textos, indicação de livros, sites, vídeos e outros.

→ Matriz Curricular

A Carga Horária está apresentada em horas-relógio de 60 minutos.

O curso será online com aulas ao vivo (síncronas) que serão gravadas e ficarão disponíveis até o final do curso. A carga horária do Componente Curricular inclui as atividades assíncronas.

A avaliação final é a condução de uma prática completa de yoga ou meditação e um projeto social que inclua a ciência e/ou a prática do yoga.

CURSO DE YOGA

Cronograma online



07/03	Aula inaugural online
09/03	Pranayamas e Yoga Nidra
21/03	Ciência da Paz
11/04	Introdução aos caminhos do Yoga
25/04	Introdução ao Sânscrito
27/04	Meditação, Som e Mantra
09/05	Estudos da Mente
23/05	Biomecânica da Coluna
25/05	Ásanas I: em pé, sentados, 4 apoios
13/06	Anatomia Aplicada: Sistema Nervoso, o Cérebro
27/06	Anatomia Sutil
29/06	Ásanas II: deitados, backbends, equilíbrio, invertidas
08/08	Ciência do Yoga: rilhos miofasciais, benefícios e contra indicações
22/08	Yoga terapia hormonal
24/08	Ásanas III: dinâmicos, transições e séries
12/09	Ciclos e Estilo de Vida
26/09	Estrutura da aula de yoga
28/09	Estágio Supervisionado
	Estudos dirigidos
	Prática pessoal
	Obra-Prima

CURSO DE YOGA

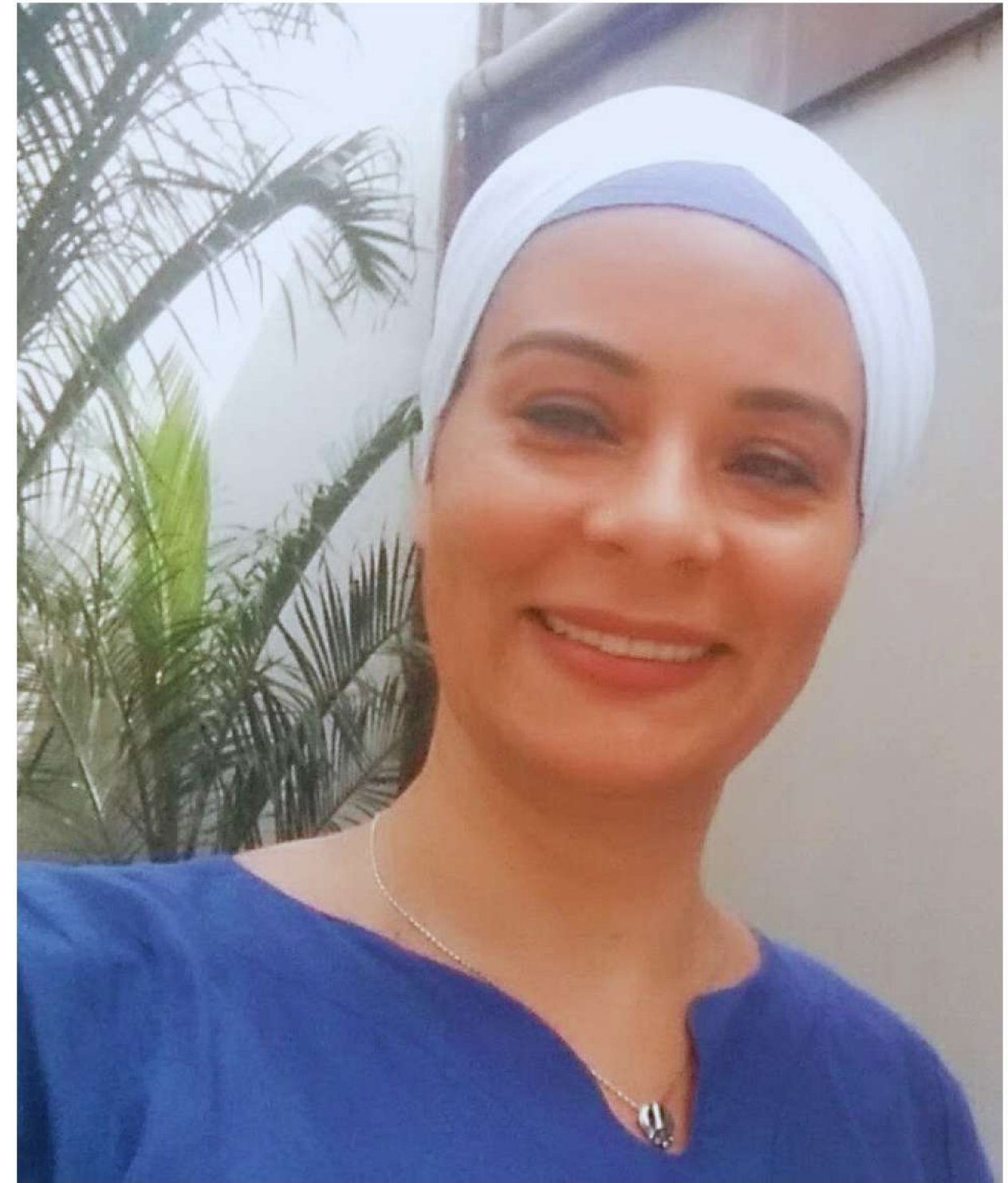
Cronograma semi-presencial



07/03	Aula inaugural online
09/03	Pranayamas e Yoga Nidra
21/03	Ciência da Paz
11/04	Introdução aos caminhos do Yoga
25/04	Introdução ao Sânscrito
27/04	Meditação, Som e Mantra
09/05	Estudos da Mente
17-19/05	Caminhos do yoga - retiro presencial
23/05	Biomecânica da Coluna
25/05	Ásanas I: em pé, sentados, 4 apoios
13/06	Anatomia Aplicada: Sistema Nervoso, o Cérebro
27/06	Anatomia Sutil
29/06	Ásanas II: deitados, backbends, equilíbrio, invertidas
06-08/07	Pranayamas e Meditação: desvendando a mente
08/08	Ciência do Yoga: rrilhos miofasciais, benefícios e contra indicações
22/08	Yoga terapia hormonal
24/08	Ásanas III: dinâmicos, transições e séries
12/09	Ciclos e Estilo de Vida
26/09	Estrutura da aula de yoga
28/09	Estágio Supervisionado
10-12/10	Estilo de vida Yogue: os segredos do Ayurveda

Sat Anand Kaur Nane Silva

Fisioterapeuta, pós-graduada em Anatomia Funcional, pós-graduanda em Neurociência e graduanda em Ciência da Felicidade. Professora de Kundalini Yoga há mais de 12 anos certificada pelo Kundalini Research Institute, especializada em aulas para gestantes. É Terapeuta integrativa e energética, reikiana e curadora de Sat Nam Rasayan. Coordenou grupos de mulheres por dez anos na Chácara Remanso e na Teia de Thea, em Brasília. Coordenou cursos de formação de Kundalini Yoga em Brasília e, atualmente coordena cursos online da Akal Education.





Investimento

✦
A partir de R\$ 320,00 reais mês

 @sat_anand_kaur

 contato@unipazgoias.org.br

 (62) 9 8131 6453 - whatsapp

 www.unipazgoias.org.br