

CONTEÚDO DO CURSO 200 HORAS

INÍCIO 22 DE JANEIRO DE 2022.

ESPAÇO SER ZEN
RUA DESEMBARGADOR AURELIANO, 95
ITAJUBÁ - MG



FORMAÇÃO EM YOGA

Da Teoria à Prática Presencial



Coordenação: Andreza Mendonça

INÍCIO 22 DE JANEIRO DE 2022

ITAJUBÁ - MG

15 MÓDULOS PRESENCIAIS



MÓDULO 1

- Apresentação e integração da turma.
- O Mantra Om
- O que é Yoga?
- Quem foi Patañjali
- Obra de Patañjali
- Asthanga Yoga de Patañjali
- Asthanga Sadhana Yoga
- Yamas e Niyamas
- Sankalpa
- Puja
- *Prática de Yoga

Professora: Andreza Mendonça



MÓDULO 2

- Anatomia Humana no Yoga
 - Anatomia Respiratória
- Professora: Adriana Batista
- Aula teórica com Vivência

- Filosofia Energética
- Prāna
- Os cinco Vayus
- Nadis
- Os 5 koshas
- Os Chakras
- Kundalini
- Prānāyāmas 1

Professora: Andreza Mendonça

15 MÓDULOS PRESENCIAIS



MÓDULO 3

- Anatomia Musculo Esquelético

Professora: Adriana Batista.

- Aula Teórica e Vivencial.

- Bandhas

- Kriyas

Professora: Andreza Mendonça

- Aula Teórica e Prática.



MÓDULO 4

- Entendendo o seu corpo (encontro 1)

Vivência Postural embasado no método
Iyengar Yoga.

Professora: Alexandra Andrade.

- Mitologia Hindu

Apresentação de Trabalhos sobre os deuses e
deusas.

Professora: Andreza Mendonça



MÓDULO 5

- Entendendo o seu corpo (encontro 2)

Vivência Postural embasado no método
Iyengar Yoga.

Professora: Alexandra Andrade.

- Mudras

Professora: Andreza Mendonça

15 MÓDULOS PRESENCIAIS



MÓDULO 6

- Entendendo o seu corpo (encontro 3)
Vivência Postural embasado no método
Iyengar Yoga.
Professora: Alexandra Andrade.

- Asana - Teoria
- Sânscrito - Noções de pronúncia do alfabeto.
Professora: Andreza Mendonça



MÓDULO 7

- Pranayamas 2
- Karma e Dharma
Professora: Andreza Mendonça



MÓDULO 8

- Asanas de Pé
- Asanas de Estabilização
- Sequência do Guerreiro
- Yoga Nidra

Professora: Andreza Mendonça

15 MÓDULOS PRESENCIAIS



MÓDULO 9

- Asanas de Abertura de Quadril
- Asanas de Torções
- Asanas de Extensão
- Saudação ao Sol

Professora: Andreza Mendonça



MÓDULO 10

- Os principais mantras do Yoga
- Professor: Matias Ortiz

*Este módulo pode sofrer alteração de mês, dependendo do calendário do professor.

- Saudação à Lua

Professora: Andreza Mendonça



MÓDULO 11

- Asanas de Flexões Laterais
- Asanas Flexões para Frente
- Yoga para Idosos

Professora: Andreza Mendonça

15 MÓDULOS PRESENCIAIS



MÓDULO 12

- Asanas de Equilíbrio
- Asanas de Inversão
- Yoga para Gestantes

Professora: Andreza Mendonça



MÓDULO 13

- Meditação
- Relaxamento
- Montagem de Aula

Professora: Andreza Mendonça



MÓDULO 14

- Apresentação e avaliação de aulas.
- Todos os alunos devem ministrar 1 aula de 50 minutos para ser avaliado

15 MÓDULOS PRESENCIAIS



MÓDULO 15

- Encerramento

Em forma de retiro de 1 dia.

Não incluso no curso o valor!

Em média de R\$ 100,00 a R\$ 150,00 incluso refeições.

Local: a ser decidido.

Professora: Andreza Mendonça

MAIORES INFORMAÇÕES:

Horário do Curso:

Os encontros serão nas datas pré estipuladas abaixo (podendo sofrer alterações que será avisado com o prazo de 1 mês de antecedência). Sábados das 08:00 às 12:00 e das 14:00 às 19:00 e Domingo das 08:00 às 12:00.

22 e 23 de janeiro

19 e 20 de fevereiro

19 e 20 de março

09 e 10 de Abril

21 e 22 de maio

11 e 12 de junho

16 e 17 de julho

06 e 07 de agosto

17 e 18 de setembro

08 e 09 de outubro

19 e 20 de novembro

03 e 04 de dezembro

14 e 15 de janeiro 2023

11 e 12 de fevereiro 2023

04 de março - encerramento

VALOR E FORMA DE PAGAMENTO:

VALOR TOTAL DO CURSO, INCLUSO APOSTILAS: R\$ 5.400,00

FORMAS DE PAGAMENTO:

À VISTA 10% DE DESCONTO R\$ 4.860,00

15 BOLETOS COM VENCIMENTO TODO DIA 10 DO MÊS NO VALOR DE R\$ 360,00.

*SOLICITE A FICHA DE INSCRIÇÃO E A MINUTA DO CONTRATO CASO TENHA INTERESSE EM PARTICIPAR!
BEM VINDO (A)!