

## CURSO: CURSO PROFESSOR DE YOGA – NÍVEL 1

### 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
- Praticar asanas de acordo com as características fisiológicas de cada um.

### 2. DESTINATÁRIOS

Público em geral, com habilitação mínima ao nível do 12º ano.

### 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
- Prática de asanas
  - O que são as asanas. Como actuam. Benefícios e contra-indicações.
  - A saudação ao sol
  - As 12 posturas básicas

### 4. MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação presencial, com teoria e prática.

### 5. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

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

### 6. CARGA HORÁRIA

- 320 Horas



**7. FORMADORES**

Madhana, Alexandra Pereira.

**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.