

## CURSO: CURSO PROFESSOR DE YOGA – NÍVEL 2

### 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.
- Conhecer a base da dieta vegetariana

### 2. DESTINATÁRIOS

Alunos formados no nível 1, 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
  - Pré-védico
  - Védico
- Prática de asanas
  - O que são as asanas. Como actuam. Benefícios e contra-indicações.
  - A saudação ao sol
  - As 12 posturas básicas
  - Como dirigir uma aula
  - Diferentes estilos e métodos de yoga
- Dieta alimentar
- O relaxamento
  - Para que serve.
  - Formas e métodos de relaxamento



## *Academia de Yoga do Porto*

### **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, Dra. Graça Martins, Alda 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.