



Módulo 1

sábado 29/07 e domingo 30/07

- O que é Yoga? Definição de Yoga e Vedānta segundo os textos clássicos.
- Os shastrams - Os grupos de escrituras clássicas de Yoga e Vedanta
- Tipos de Yoga segundo Swami Vivekananda (Karma Yoga, Bhakti Yoga, Rāja Yoga, Haṭha Yoga e Jñāna Yoga.)
- O que é Haṭha Yoga e Vinyāsa Yoga.
- Meditação - orientações para meditar. Técnicas 1 e 2.
- Prāṇāyāmas - técnicas de captação de energia vital. Técnicas 1 e 2
- Introdução aos āsanās (posturas de Yoga) - aula teórica
- Aula de anatomia do Yoga com professora Bruna Cuba
- Aula prática de āsanās, com o primeiro grupo de posturas. - Contraindicações e instruções detalhadas de alinhamentos.
- Mantras iniciais e finais.
- Aula completa de Yoga ao vivo.



Módulo 2

sábado 26/08 e domingo 27/08

-Introdução à yoga sutra de Patañjali -
1º capítulo: sādhyā pādaḥ/samādhi pādaḥ e
2º capítulo: sādhana pādaḥ -Introdução ao
sânscrito.

Aprendendo a pronúncia das técnicas do
Yoga.

-Aprenda a criar planos de aulas -Meditação
técnicas 3 e 4: prāṇavīkṣaṇam -
testemunhando a respiração

-Prāṇāyāmas - técnicas de captação de
energia vital. Técnicas 3 e 4

-Aula de anatomia do Yoga com professora
Bruna Cuba

-Pavana muktasana série 1 de Swami
Satyananda. - série de desbloqueio
energético

-Sūrya Namaskar A vinyāsa yoga

-Aula prática de āsanās, com a continuidade
dos grupos de posturas.

-Contraindicações e instruções detalhadas de
alinhamentos.

-Aula completa de Yoga ao vivo.



Módulo 3

sábado 30/09 e domingo 01/10

- Yoga sutras de Patañjali - O caminho das 8 partes: aṣṭāṅga yoga de patañjali
- Os Kleśas - causas do sofrimento humano
- Meditação - técnica com imagem 5 e 6
- Simbolismos védicos - utilizados para a apreciação de Īśvara.
- O poder do som e dos mantras
- Aula de mantras, uso do japamala e mokṣa mantras.
- Samsāra cakra e a lei do Karma - o ciclo das reencarnações
- Aula de anatomia com professora Bruna Cuba
- Prāṇāyāmas - técnica para purificação da mente. 5 e 6
- Pavana muktāsana série 2 e 3 de Swami Satyananda. - desbloqueio energético
- Sūrya Namaskar B vinyāsa yoga
- Aula de āsanas e alinhamentos com professores: Michele, Luiz e Fabrício
- Aula completa de Yoga ao vivo.



Módulo 4

sábado 28/10 e domingo 29/10

- Yoga sutra de Patañjali - 3º capítulo: vibhūti pādaḥ e 4º capítulo: kaivalya pādaḥ
- Prāṇāyāmas - técnicas para purificação da mente
- Corpos sutis - śarīras, kośas, os sete cakras principais, kuṇḍalinī (mitos e verdades sobre o despertar) e as nāḍīs.
- Bandhas - canalizadores do fluxo energético.
- Mantras e Yoganidrā - o sono do Yoga com técnicas de relaxamento
- Sankalpa: como alcançar objetivos.
- Mudrās segundo o Haṭha Yoga
- Aula de anatomia do Yoga com professora Bruna Cuba
- Haṭha Yoga método Shivananda - sūrya namaskār tradicional
- Aula de āsanas e alinhamentos com professores e uso de props (acessórios) - Princípios de Iyengar Yoga
- Aula completa de Haṭha Yoga ao vivo.



Módulo 5

sábado 25/11 e domingo 26/11

- Ṣaṭ-karmāṇi: os seis métodos de purificação do Yoga
- Trāṭakas - fixação ocular para aumento da concentração, foco e força de vontade.
- Práticas complementares numa vida de yoga (jejum - monodieta / mauna - silêncio)
- Meditação de expansão e dharana para alcançar objetivos
- Aula de anatomia com prof. Bruna Cuba
- Prāṇāyāmas avançados
- Aula de metodologia do ensino do Yoga: aprendendo a ministrar aulas de yoga
- Como conduzir todas as etapas.
- Aula de oratória - como corrigir os alunos em aula.
- Como divulgar suas aulas
- Trabalhando com Yoga - como abrir uma escola.
- Recomendações e dicas importantes para os futuros professores
- Aula de āsanas e alinhamentos com professores: Michele, Luiz e Fabrício
- Aula completa de Haṭha Yoga ao vivo.



Módulo 6

sábado 16/12

Prova prática e teórica

BÔNUS EXCLUSIVOS



Além de todo o conteúdo da Formação Online, você terá acesso a bônus incríveis:

- Aulas de Yoga ao vivo com nossos professores
- Material em vídeos e áudios na área do aluno da plataforma.
- 3 apostilas em PDF
- Curso completo: Introdução à Bhagavad Gita.