

Guia do Curso
Formação de
Professores de Yoga



OnYoga

SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Metodologia e yoga.....	6
Conteúdo programático.....	10
Cursos complementares.....	19
Corpo docente.....	20
Matrícula.....	21

APRESENTAÇÃO

O Curso de **Formação de Professores de Yoga** (EaD) tem como objetivo dar condições para a formação dos interessados em atuar com o Yoga ou simplesmente aumentar seus conhecimentos sobre esta ciência indiana milenar.

No curso são apresentados os principais conteúdos conceituais, teóricos, metodológicos e práticos, por meio de vídeo-aulas que são disponibilizadas em 38 módulos, em sua maioria acompanhadas por textos que complementam os elementos abordados, ou seja, além das vídeo-aulas, os estudantes, têm acesso a textos vinculados às temáticas da aula.

Os módulos são compostos por uma série de vídeo-aulas, disponibilizadas em blocos a cada mês e que, uma vez disponibilizadas, permanecerão no Campus Virtual do Curso para o acesso do estudante durante todo seu percurso formativo.

Carga horária: 360 horas

Duração do curso: tempo mínimo de 3 meses e máximo de 3 anos

Público alvo: todos os interessados em atuar como professor de yoga

REALIZAÇÃO

O Curso de Formação de Professores de Yoga é uma realização conjunta de diversos professores especialistas em Yoga, Meditação, Ayurveda e Fisioterapia. Esta equipe de excelência juntamente com o Instituto Esfera são os realizadores desta formação.



www.institutoesfera.org

O Instituto Esfera é um centro educacional multidisciplinar, que tem as atividades e processos educativos como estratégia para o desenvolvimento e a ampliação dos horizontes de liberdade humana. O instituto é gerido por uma equipe de professores com experiência em diversas áreas de conhecimentos, com atuação na pesquisa científica, docência universitária e corporativa.



POR QUE ESCOLHER ESTE PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA:



1. Mais de 350 videoaulas e apostila

Um dos maiores acervos de videoaulas online de yoga ministradas por especialistas em cada tema abordado, mais textos e apostila.



2. Encontros teóricos e práticos ao vivo

Nestes encontros, professores e estudantes praticam, interagem e debatem assuntos pertinentes a formação de professores de yoga.



3. Materiais complementares

Além das videoaulas você também tem acesso a materiais complementares em texto para baixar.



4. Desconto em cursos complementares

Além da formação em yoga você tem desconto de 50% em mais de 100 cursos certificados no campo da saúde e práticas físicas.



5. Meditações e comunidade ativa

Sendo estudante da formação, você terá acesso as nossas comunidades e mais de 60 aulas de meditações.



6. Amplo acolhimento para dúvidas

Durante toda a formação você terá todo suporte de nossa equipe e professores através de nossos 5 canais para dúvidas.

METODOLOGIA E YOGA

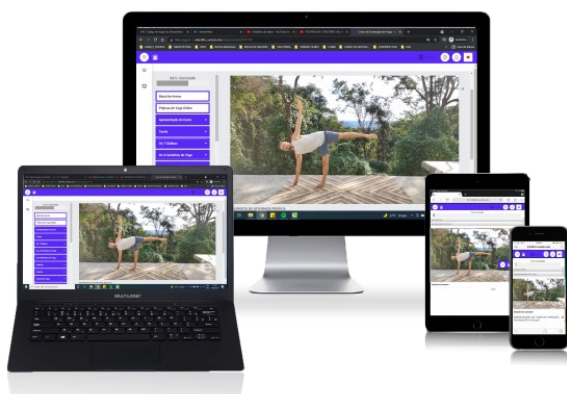
Existem formações específicas em diversas escolas ou linhagens do Yoga, muitas delas com elementos e aspectos em comum e outras adaptadas aos estilos de vida ocidental e contemporâneo, mas independente destas divisões as bases do Yoga permanecem a mesma.

Esta Formação em Yoga aborda o **Hatha Yoga**, também conhecido como Yoga Tradicional. Os conteúdos e técnicas passadas ao longo do curso preparam os estudantes para a prática e ensino do Yoga, habilitando-os para ministrar aulas de yoga.

Ao se matricular, terá acesso ao Campus Virtual, com mais de 350 videoaulas e também atividades ao vivo junto com os professores. Para além dos materiais em vídeo, também acessará o conteúdo apostilado, com textos e imagens para download.

O acesso ao Campus Virtual permite ao estudante todo o amparo necessário para sua formação de qualidade para uma docência de excelência, permitindo e habilitando-o a atuação com o Yoga.

AULAS



As aulas já estão te esperando dentro do Campus Virtual especializado, onde estão organizadas e disponibilizadas em tópicos para facilitar o aprendizado.

Você pode acessá-las em seu desktop, tablet, notebook ou smartphone.

AVALIAÇÃO

A avaliação final é disponibilizada junto com o último módulo, onde o formando deverá preparar uma aula de Yoga e gravá-la em um vídeo que nos será encaminhado para avaliação. Além da avaliação em vídeo também deverá obter proficiência em uma avaliação textual.

Avaliação textual

A avaliação textual é realizada no formato de elaboração de uma aula de yoga, onde o formando precisa elaborar um Projeto de Aula, contendo elementos mínimos exigidos, que deverão posteriormente serem apresentados na prática coordenada pelo estudante e gravada em vídeo.

Todos os itens abordados na avaliação são explicitados durante o curso, proporcionando para o estudante todas as condições para, ao final da formação, estar habilitado para realização de um Projeto de Aula e execução da mesma.

Avaliação em vídeo

A avaliação em vídeo é realizada a partir do Projeto de Aula que o formando elaborou. O estudante deverá realizar uma aula contemplando todos os elementos que inseriu em seu Projeto de Aula. Esta aula deverá ser gravada e enviada para nossa equipe para ser avaliada e, posteriormente, obter a certificação. Os detalhes sobre este processo de gravação são apresentados durante o curso.

CRONOGRAMA DO CURSO

Todos os módulos do curso são disponibilizados durante os 3 primeiros meses do curso, mas o estudante tem acesso a todo o conteúdo por 2 anos, que também é o tempo limite para finalizar sua formação e obter a certificação.

Sendo assim, o tempo para a formação varia com a dedicação de cada estudante, tendo como mínimo 3 meses e máximo 2 anos.

Módulos liberados no 1º mês

- Módulo 1: Apresentação do Curso;
- Módulo 2: Teorias do Yoga;

- Módulo 3: Os 7 Chákras;
- Módulo 4: Os 4 Caminhos do Yoga;
- Módulo 5: Os 8 Membros do Yoga;
- Módulo 6: Introdução aos Asanas.
- Módulo 7: Asanas em Pé;
- Módulo 8: Asanas em 4 Apoios;
- Módulo 9: Asanas Sentados;
- Módulo 10: Backbends;
- Módulo 11: Asanas Deitados;
- Módulo 12: Equilíbrio nos Braços;
- Módulo 13: Invertidas;
- Módulo 14: Transição entre Asanas;

Módulos liberados no 2º mês

- Módulo 15: Asanas Dinâmicos;
- Módulo 16: Séries do Yoga;
- Módulo 17: Anatomia Funcional;
- Módulo 18: Anatomia e Biomecânica nos Asanas Prevenindo Lesões;
- Módulo 19: Biomecânica e Anatomia na Construção de Aulas;
- Módulo 20: Ciência do Yoga;
- Módulo 21: Bandhas;
- Módulo 22: Mudras;
- Módulo 23: Nada Yoga;
- Módulo 24: Pranayama;
- Módulo 25: Mantras;
- Módulo 26: Cantos do Yoga;

Módulos liberados no 3º mês

- Módulo 27: Os 5 Tibetanos;
- Módulo 28: Exercícios para os Olhos;
- Módulo 29: Meditação;
- Módulo 30: Mindfulness;
- Módulo 31: Introdução ao Ayurveda;
- Módulo 32: Fundamentos do Ayurveda;
- Módulo 33: Ferramentas de Autoconhecimento;
- Módulo 34: Agni e Alimentação;
- Módulo 35: Comunicação com o Praticante;
- Módulo 36: Ministrando Aulas;
- Módulo 37: Como Montar uma Aula de Yoga;
- Módulo 38: Avaliação para Certificação.

CERTIFICADO

A certificação em Yoga habilita o estudante para o desenvolvimento de aulas de Yoga, para tanto deve-se concluir os conteúdos disponibilizados nas vídeo-aulas, textos, atividades práticas e ter proficiência na avaliação de conclusão de curso.

Concluído este processo o formado terá seu certificado em mãos (uma versão digital e uma impressa que chegará pelo correio) e estará habilitado para a atuação como instrutor de Yoga.



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO

Todo conteúdo do curso foi elaborado baseado nos conceitos, teorias e práticas essenciais para o desenvolvimento das condições para se ministrar aulas de yoga.

1º MÓDULO: APRESENTAÇÃO

- Apresentação
- Intenções do Curso
- Qual tipo de yoga estamos aprendendo?

2º MÓDULO: TEORIAS DO YOGA

- O que é Yoga
- Origens do Yoga
- Sistema de Luta, Fuga e Congelamento
- Kriyas
- Yoga Nidra

3º MÓDULO: OS 7 CHÁKRAS

- Introdução aos Chakras
- Chakra Mooladhara
- Chakra Swadhisthana
- Chakra Manipura
- Chakra Anahata
- Chakra Vishuddhi
- Chakra Ajna
- Chakra Sahasrara

4º MÓDULO: OS 4 CAMINHOS DO YOGA

- Introdução aos 4 Caminhos do Yoga
- Os 4 Caminhos do Yoga - Karma
- Os 4 Caminhos do Yoga - Bhakti
- Os 4 Caminhos do Yoga - Raja
- Os 4 Caminhos do Yoga - Jnana

5º MÓDULO: OS 8 MEMBROS DO YOGA

- Yama
- Niyama
- Asana
- Pranayama
- Pratyahara
- Dharana

- Dhyana
- Samadhi

6º MÓDULO: INTRODUÇÃO AOS ASANAS

- Aprendizado dos Asanas
- Introdução aos Asanas

7º MÓDULO: ASANAS EM PÉ

- Tadasana
- Tadasana (variação)
- Utkatāsana - Postura da cadeira
- Utkatāsana
- Pādāṅguṣṭāsana + Como corrigir o praticante
- Pāda hastāsana
- Utthita trikoṇāsana + Como corrigir o praticante
- Parivṛtta Trikoṇāsana + Como corrigir o praticante
- Utthita pārśvakonāsana + Como corrigir o praticante
- Parivṛtta pārśvakonāsana + Como corrigir o praticante
- Pārśvottānāsana
- Lakshmiāsana
- Prasārita pādottānāsana
- Virabhadrasana (postura do guerreiro e variações)
- Vīrabhadrāsana I
- Vīrabhadrāsana II
- Vīrabhadrāsana III
- Añjaneyāsana + Como corrigir o estudante
- Añjaneyāsana (erros comuns e como corrigir)
- Ardha Chandrasana - Meia Lua
- Ardha Chandrāsana
- Parivṛtta Ardha Chandrāsana
- Vrikshasana (Postura da Arvore)
- Vṛkṣāsana
- Garudasana
- Garudasana
- Utthita hasta pādāṅguṣṭāsana + Como corrigir o praticante
- Ardha baddha padma vṛkṣāsana
- Natarajasana
- Tīṭṭibhāsana B
- Mālāsana

8º MÓDULO: ASANAS EM 4 APOIOS

- Adho Mukha Svanasana (Postura Cachorro Olhando para Baixo)
- Adho Mukha Śvānāsana (+ Como corrigir o estudante)
- Urdhva Mukha Svasana - Cachorro Olhando p/ Cima
- Ashwa Sanchalanasana (Postura Equestre)
- Ashwa Sanchalanasana
- Purvottanasana
- Pūrvattānāsana
- Marjariasana (Vaca e Gato)
- Bitilasana

9º MÓDULO: ASANAS SENTADOS

- Algumas Posturas Básicas
- Ardha Matsyendrasana
- Badha Padmasana (Lótus Enlaçada)
- Badhakonasana (Postura da Borboleta)
- Gomukhāsana - Cabeça de Vaca
- Gomukhāsana
- Baddha Konāsana
- Paścimattānāsana
- Paschimottanasana
- Maricyāsana
- Maricyāsana (Como corrigir um aluno)
- Upaviṣṭha Konāsana
- Merudandasana
- Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana
- Nāvāsana
- Eka Pāda Rājapōtāsana - Postura do Pombo
- Eka Pāda Rājapōtāsana
- Hanumanasana
- Hanumanāsana
- Janusirsasana - Joelho na cabeça
- Jānuśīrṣāsana
- Vajrāsana - Postura do Diamante
- Padadhirasana (breath balancing pose)
- Yogamudrasana (psychic union pose)
- Bhu Namanasana
- Naukasana (boat pose)
- Kurmāsana
- Kurmāsana (como corrigir um aluno)
- Supta Kurmāsana

10º MÓDULO: BACKBENDS

- Urdhva dhanurāsana
- Chakrasana _ Postura da Roda
- Uṣṭrāsana
- Kapōtāsana
- Shalabhasana - Postura da Lagosta
- Śalabhāsana
- Dhanurasana - Postura do Arco
- Dhanurāsana
- Setubandhasana - Postura da Ponte
- Bhujangasana - Postura da Cobra
- Saral Bhujangasana (Esfinge)
- Matsyasana - Postura do Peixe
- Matsyāsana

11º MÓDULO: ASANAS DEITADOS

- Bālāsana
- Ananda Bālāsana
- Jhulana Lurhakanasana (rocking and rolling)
- Makarasana (crocodile pose)
- Kandharasana (shoulder pose)
- Supta Baddha Konasana

- Postura da flecha"
- Shava Udarakarshanasana (Universal spine twist)
- Shavasana

12º MÓDULO: EQUILÍBRIO NOS BRAÇOS

- Bakāsana
- Kauṇḍīnyāsana
- Eka Pada Kauṇḍīnyāsana
- Vasiṣṭhāsana
- Viśvāmitrāsana
- Aṣṭāvakrāsana
- Mayūrāsana
- Utpluthiḥ
- Bhuja Pidasana
- Tīṭṭibhāsana
- Lolasana (swinging pose)
- Kukkutasana (cockerel pose)

13º MÓDULO: INVERTIDAS

- Naman Pranamasana (prostration pose)
- Salaṁba Sarvāṅgāsana
- Sarvangasana - Postura da Vela
- Halasana - Postura do Arado
- Halāsana
- Karṇa Pīḍāsana
- Karṇa Pīḍāsana
- Urdhva padmāsana
- Padma Sarvangasana (shoulder stand lotus pose)
- Shisasana - Parada de Cabeça
- Sīrṣāsana
- Sīrṣāsana (como corrigir um praticante)
- Hastā śīrṣāsana
- Pinca Mayūrāsana
- Pinca Mayūrāsana (como corrigir um praticante)

14º MÓDULO: TRANSIÇÃO ENTRE ASANAS

- Transições de Asanas em Pé (Parte 1)
- Transições de Asanas em Pé (Parte 2)
- Transições de Asanas em Pé (Parte 3)
- Transições de Asanas em Pé (Parte 4)
- Transições de Asanas em Pé (Parte 5)
- Transições entre Asanas Sentados

15º MÓDULO: ASANAS DINÂMICOS

- Introdução
- Canoa
- Elevação alternada de pernas
- Marjariasana dinâmico
- Sasanka Bhujangasana
- Setubandhasana dinâmico
- Setubandhasana Dinâmico (Variação)

- Trikonasana dinâmico
- Druta Halasana (dynamic plough pose)

16º MÓDULO: SÉRIES DO YOGA

- Suryanamaskar
- Simhagarjasana (Rugir do Leão)
- Pawanmuktasana

17º MÓDULO: ANATOMIA FUNCIONAL

- Sistema Esquelético
- Articulações e Classificação Funcional das Articulações
- Planos de Movimento e Movimentos Anatômicos
- Cadeias Cinéticas
- Sistema Muscular (Parte 1)
- Sistema Muscular (Parte 2)
- Princípios Neuromusculares
- Ombro e Quadril
- Punho e Joelho
- Coluna Vertebral
- Assolho pélvico, Core e Resumo Geral

18º MÓDULO: APLICANDO ANATOMIA E BIOMECÂNICA AOS ÁSANS PREVININDO LESÕES

- Lesões no Yoga – Epidemiologia
- Prevenção de Lesão – em Posturas em Pé com 2 Pontos de apoio (Parte 1)
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de Apoio (Parte 2)
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de apoio (Parte 3)
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de apoio (Parte 4)
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de apoio (Parte 5)
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de apoio (Parte 6)
- Prevenção de Lesão - Posturas em Pé com 1 ponto de apoio (Parte 1)
- Prevenção de Lesão - Posturas em Pé com 1 ponto de apoio (Parte 2)
- Prevenção de Lesão - Posturas em Pé com 1 ponto de apoio (Parte 3)
- Prevenção de Lesão - Posturas em Pé com 1 ponto de apoio (Parte 4)
- Prevenção de Lesão – Posturas em 4 apoios
- Prevenção de Lesão – Posturas Ajoelhadas
- Prevenção de Lesão – Posturas Sentadas Simétricas
- Prevenção de Lesão – Posturas Sentadas Assimétricas (Parte 1)
- Prevenção de Lesão – Posturas Sentadas Assimétricas (Parte 2)
- Prevenção de Lesão – Posturas em Decúbito Dorsal (Parte 1)
- Prevenção de Lesão – Posturas em Decúbito Dorsal (Parte 2)
- Prevenção de Lesão – Posturas em Decúbito Ventral
- Prevenção de Lesão – Invertidas e/ou suporte sobre os braços (Parte 1)
- Prevenção de Lesão – Invertidas e/ou suporte sobre os braços (Parte 2)
- Prevenção de Lesão – Invertidas e/ou suporte sobre os braços (Parte 3)
- Prevenção de Lesão – Invertidas e/ou suporte sobre os braços (Parte 4)
- Prevenção de Lesão – Trio Chaturanga Dandásana + Urdvha Mukha + Adho Mukha Svasana (Parte 1)
- Prevenção de Lesão – Trio Chaturanga Dandásana + Urdvha Mukha + Adho Mukha Svasana (Parte 2)

- Prevenção de Lesão – Trio Chaturanga Dandásana + Urdvha Mukha + Adho Mukha Svasana (Parte 3)
- Prevenção de Lesão – Trio Chaturanga Dandásana + Urdvha Mukha + Adho Mukha Svasana (Parte 4)
- Prevenção de Lesão – Modificações e Adaptações
- Prevenção de Lesão – Modificações e Adaptações (com cinto)
- Prevenção de Lesão – Modificações e Adaptações (com a parede)

19º MÓDULO: UNINDO OS CONHECIMENTOS DE BIOMECÂNICA E ANATOMIA NA CONSTRUÇÃO DE AULAS

- Sequenciamento Geral e o Papel do(a) Professor(a) (Parte 1)
- Sequenciamento Geral e o Papel do(a) Professor(a) (Parte 2)
- Sequenciamento envolvendo posturas em extensão
- Sequenciamento envolvendo posturas de torção
- Sequenciamento envolvendo posturas em flexão
- Sequenciamento envolvendo posturas de abertura de quadril
- Sequenciamento envolvendo posturas invertidas
- A Importância da Linguagem
- Entendendo sobre ser referência e sendo o próprio Exemplo Vivo de Dharma e Prática

20º MÓDULO: CIÊNCIA DO YOGA

- Trilhos Miofasciais
- Conectando Oriente ao Ocidente
- Benefícios para a Saúde
- Contra Indicações Existem?
- Procurando evidências científicas

21º MÓDULO: BANDHAS

- Bandhas - Apresentação
- Mula Bandha (sentado)
- Jalandhara Bandha
- Uddiyana Bandha (sentado)
- Uddiyana Bandha (em pé)
- Maha Bandha

22º MÓDULO: MUDRAS

- Introdução
- Jnana Mudra (mudra da sabedoria)
- Hridaya Mudra (mudra do coração)
- Yoni Mudra (mudra do útero)
- Adi Mudra
- Brahma Mudra
- Chinmaya Mudra

23º MÓDULO: NADA YOGA

- Introdução
- "A" kara

- "U" kara
- "M" kara
- "A U M" Kara

24º MÓDULO: PRANAYAMA

- Introdução
- Respiração Diafragmática
- Kapal Bhati
- Nadi Shodhana
- Sheetal Pranayama

25º MÓDULO: MANTRAS

- Introdução
- Om Namah Shivaya
- Maha Mrityunjaya Mantra
- Gayatri Mantra
- Tara Mantra

26º MÓDULO: CANTOS DO YOGA

- Introdução
- Asatoma
- Sahana Vavatu
- Sarve Bhavantu Sukhinah
- Purnamadah

27º MÓDULO: OS 5 TIBETANOS

- Apresentação
- O primeiro tibetano
- O segundo tibetano
- O terceiro tibetano
- O quarto tibetano
- O quinto tibetano

28º MÓDULO: EXERCÍCIO PARA OS OLHOS

- Apresentação
- Palming & Piscar
- Olhando para os lados
- Olhando para cima e para baixo
- Rotação dos Olhos
- Focando na ponta do nariz

29º MÓDULO: MEDITAÇÃO

- Introdução
- Metta
- Anapanasati

30º MÓDULO: MINDFULNESS

- Apresentação do Módulo e Definição
- Origem
- Sistema Autonômico
- Modo Padrão
- Neurociência
- Compaixão e Autocompaixão
- Prática Autocompaixão
- Prática Mindfulness na respiração

31º MÓDULO: INTRODUÇÃO AO AYURVEDA

- Apresentação
- Ayurveda a ciência da Vida
- Filosofia Sankhya
- Os Samhitas (Textos clássicos)

32º MÓDULO: FUNDAMENTOS DO AYURVEDA

- Samanya Vishesha Siddhanta - princípio do Ayurveda
- Gunas - os 10 pares de qualidades
- Panchamahabhutas - (Os 5 Elementos que compõem o Universo)
- Prakrit (Constituição Original)
- Vikrit (Desequilíbrio)
- Dosha (O que eera desequilíbrio)

33º MÓDULO: FERRAMENTAS DE AUTOCONHECIMENTO

- Dinacharya (Rituais diários para viver bem)
- Ritucharya (O conhecimento das estações)
- Auto observação é liberdade

34º MÓDULO: AGNI E ALIMENTAÇÃO

- O conceito de Agni
- Os 6 sabores
- Ahara (Alimentação)
- Āhāra Vidhi (O caminho da alimentação ayurvédica)

35º MÓDULO: COMUNICAÇÃO COM O PRATICANTE

- Introdução
- Como lidar com um novo praticante
- Higiene
- Demonstrando um asana
- Dando atenção para um praticante

36º MÓDULO: MINISTRANDO AULAS

- Introdução
- Administrando o tempo da aula
- Confiança

37º MÓDULO: COMO MONTAR UMA AULA DE YOGA

- Estrutura Geral de uma Aula de Yoga
- Como Escolher um Tema para sua Aula
- Motivação e Auto-confiança
- Como Lidar com Diferentes Tipos de Alunos

38º MÓDULO: YOGA PARA GESTANTES

- Apoio Emocional
- Primeiro Trimestre
- Segundo Trimestre
- Terceiro Trimestre
- Pós Parto
- Relaxina
- Preparação para o Parto Normal
- Alimentação e Ambiente para a Prática
- A Coluna
- Adaptações
- Riscos

39º MÓDULO: YOGA DO RISO E MEDITAÇÕES ATIVAS

- História da Técnica no Brasil
- Sobre o Riso
- Mecanismos Neurofisiológicos
- Como Melhorar o Meio Interno
- Elementos da Prática
- Observações
- Meditações Dinâmicas do Osho
- Para Começar

40º MÓDULO: AVALIAÇÃO PARA CERTIFICAÇÃO

- Elaboração de um Planejamento de Aula
- Quais Elementos Devem ser contemplados
- Como Gravar e Enviar a sua Aula
- Formulário de Envio

CURSOS COMPLEMENTARES COM 30% DE DESCONTO

Educafit

Sendo nosso aluno(a), você tem 30% de desconto no maior acervo de formações complementares. São mais de 80 cursos certificados na área de Desenvolvimento Físico. A plataforma do EducaFit amplia seu desenvolvimento profissional. Certificados válidos em todo Brasil. Mais de 3.000 aulas. Os Melhores Cursos em um só Lugar!

Anatomia, Biomecânica, Cinesiologia, Bioestatística



Anatomia Respiratória16h



Anatomia: Aparelho Locomotor16h



Anatomia: Músculos e Articulações16h



Anatomia: Sistema Digestório16h



Avaliação da Composição Corporal26h



Bioestatística aplicada à Educação Fisi...4h

Esportes de Resistência, Corrida e Periodização



Avaliação Cardiorrespiratória10h



Biomecânica Aplicada às Lesões na C...8h



Ciclismo: Aprenda como trabalhar na ...16h



Controle de Carga Interna no Treinam...10h



Corrida de Rua: Avaliação, Prescrição ...40h



Curso Corrida de Rua30h

Periodização e Métodos de Treinamento



2ª Edição MTF16h



64 Métodos de Treinamento16h



Avaliação e Prescrição do Treinament...6h



Benefícios da mobilidade e estabilida...2h



Biomecânica e Cinesiologia16h



Cadeias Cinéticas e Sistemas de Alava...10h

Nutrição



A Prescrição de Dietas no Emagrecim...16h



Análise de Exames Laboratoriais10h



Caquexia e Sarcopenia no Câncer4h



Deficiência de Vitamina B1 e suas rep...2h



Demência: Manejo nutricional e estilo...4h



Desnutrição pós Infecção por Covid-1910h

Avaliação Física



64 Métodos de Treinamento16h



Abordagem em Dor16h



Análise do Movimento no LPO16h



Análise dos Movimentos em Muscula...16h



Antropometria e Composição Corporal16h



Avaliação Antropométrica10h

Fisioterapia

CORPO DOCENTE

O corpo docente é composto por professores e especialistas dedicados as temáticas que ministram em cada aula. Além da docência, acumulam ampla experiência prática.



Públio Valle

Pós-graduado em Yoga Therapy pela “Universidade Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana” de Bangalore (Índia), atuou como coordenado do “Projeto Alice” (Universal Education School – Índia), pesquisando e ensinando técnicas de meditação para crianças. Participou de treinamentos de meditação Vipassana na Índia, Indonésia, Tailândia e no Mosteiro Pa Auk na Birmânia.



Vitória Velludo

Formada pelo Shiva Shankara Yoga Ashram e por Yin Yang Vinyasana Yoga School, se especializando com grandes nomes do Yoga como Dany Sa, Andreia Palma, Ananda Shakti e Edson Ramos. Possui uma escola onde dá aulas online de Yoga, ensina Asanas, Pranayama e Meditação. Faz atendimentos pessoais com crianças, adultos e idosos.



Graziela Valle Da Silva

Mestre pela Universidade de São Paulo (USP), com pesquisa científica sobre Mindfulness e Dor; Estuda Neurociência Contemplativa; Instrutora de Mindfulness certificada pelo Mindfulness Trainings International (MTi), Membro do Centro de Mindfulness e Terapias Integrativas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP/USP).



Milena Carvalho Guimarães

Há mais de 10 anos Milena foi parar no Universo do Yoga enquanto cursava Fisioterapia (USP-RP). Desde então, e também somada à formação em Mindfulness, Milena vem compartilhando o que ela é e vive diariamente. Viajou duas vezes para a Índia, onde inclusive se formou Instrutora. Segundo ela, é uma honra cruzar a jornada com você, seja bem vinda(o)!



Caroline Rocha

Fisioterapeuta com especialização em divulgação científica pelo Núcleo José Reis ECA-USP, trabalhou mais de 10 anos com a equipe do Projeto Homem Virtual da Telemedicina FMUSP. Em 2016 decidiu, ir morar no alto da Serra da Mantiqueira, numa Ecovila em Piracaia. Junto com a mudança veio a descoberta da Medicina Ayurveda. Hoje é formada como Terapeuta Ayurveda, fez especialização em Clínica Ayurvédica -Kayachikitsa.

MATRÍCULA

A matrícula no curso pode ser realizada via cartão ou boleto, basta clicar no botão abaixo que será direcionado a página de matrícula:

Fazer Matrícula

Para mais informações, consulte nossos canais institucionais, nossa equipe está sempre à disposição para seu acolhimento.

Website: www.institutoesfera.org

E-mail: contato@institutoesfera.com

Whatsapp: (16) 98259-2301

*O curso possui um período de garantia de 30 dias a partir da data da matrícula. Durante este período, caso o curso não corresponda as expectativas do estudante, basta nos contatar solicitando o cancelamento e terá todo o valor investido ressarcido. Passado este período não há devolução.