

Guia do Curso  
Formação de  
Professores de Yoga



OnYoga



## Curso de Formação em Yoga

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 videoaulas que são disponibilizadas em 43 módulos, em sua maioria acompanhadas por textos que complementam os elementos abordados, ou seja, além das vídeo-aulas, os(as) 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(a) estudante durante todo seu percurso formativo.



**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.



**Encontros teóricos e  
práticos ao vivo**

Nestes encontros, nossos(as) professores(as) e estudantes participam, interagem e debatem assuntos pertinentes à formação de professores de yoga.



**Materiais  
complementares**

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



**Meditações e  
comunidade ativa**

Além da formação em yoga você tem desconto de 30% em mais de 100 cursos certificados no campo da saúde e práticas físicas.



**Meditações e  
comunidade ativa**

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



**Amplo acolhimento  
para dúvidas**

Durante toda a formação você terá todo suporte de nossa equipe e professores(as) através de nossos 3 canais para dúvidas.



## Apresentação geral

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 as mesmas.

Esta Formação em Yoga aborda o Hatha Yoga, também conhecido como Yoga Tradicional. Os conteúdos e técnicas passadas ao longo do curso preparam os(as) 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. Além dos materiais em vídeo, o(a) estudante também acessa 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 à atuação com o Yoga.

### Duração

O curso EaD tem duração mínima de 3 meses e máxima de 2 anos. Desta forma, o(a) estudante é livre para organizar seus estudos e cumprir com as atividades formativas dentro de um período de até 2 anos.

### Carga Horária da Formação

Este curso possui carga horária total de 200 horas

## Organização do Curso

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

### Disponibilização dos módulos do curso

#### Módulos liberados no 1º mês

- Módulo 1: Apresentação do Curso
- Módulo 2: Teorias do Yoga
- Módulo 3: Os 7 Chakras
- Módulo 4: Introdução aos 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: Invertidas do Iniciante ao Avançado
- Módulo 15: Transição entre Asanas

### Módulos liberados a partir do 2º mês

- Módulo 16: Asanas Dinâmicos
- Módulo 17: Séries do Yoga
- Módulo 18: Anatomia Funcional
- Módulo 19: Aplicando Anatomia e Biomecânica aos Asanas e Prevenindo Lesões
- Módulo 20: Unindo Conhecimentos de Biomecânica e Anatomia na Construção de Aulas
- Módulo 21: Ciência do Yoga
- Módulo 22: Bandhas
- Módulo 23: Mudras
- Módulo 24: Nada Yoga
- Módulo 25: Pranayama
- Módulo 26: Mantras
- Módulo 27: Cantos do Yoga
- Módulo 28: Os 5 Tibetanos
- Módulo 29: Exercícios para os Olhos
- Módulo 30: Meditação
- Módulo 31: Mindfulness
- Módulo 32: Introdução ao Ayurveda
- Módulo 33: Fundamentos do Ayurveda
- Módulo 34: Ferramentas de Autoconhecimento
- Módulo 35: Agni e Alimentação
- Módulo 36: Comunicação com o(a) Praticante
- Módulo 37: Ministrando Aulas
- Módulo 38: Como Montar uma Aula de Yoga
- Módulo 39: Yoga para Gestantes
- Módulo 40: Yoga para Crianças
- Módulo 41: Yoga do Riso e Meditações Ativas
- Módulo 42: Yoga Business
- Módulo 43: Avaliação para Certificação

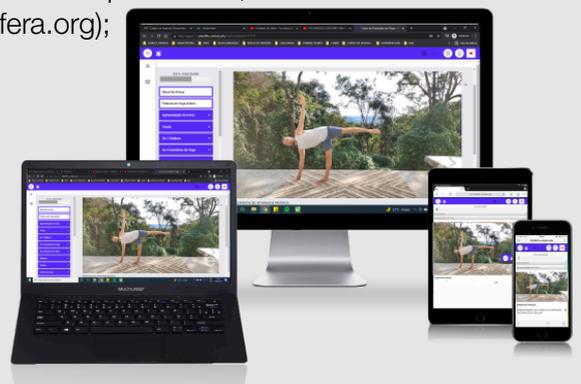
### Canais para tirar dúvidas

Dispomos de 3 canais para atender os(as) alunos(as) e suas dúvidas. São eles:

- Formulário de Dúvida, disponível na área de dúvidas do Campus Virtual;
- Contato de e-mail para dúvidas ([contato@institutoesfera.org](mailto:contato@institutoesfera.org));
- Canais de Whatsapp;

As aulas e práticas 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 de Conhecimento

A avaliação final é disponibilizada junto com o último módulo, onde o(a) formando(a) 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(a) formando(a) precisa elaborar um Projeto de Aula, contendo elementos mínimos exigidos, que deverão posteriormente ser apresentados na prática coordenada pelo(a) estudante e gravada em vídeo.

Todos os itens abordados na avaliação são explicitados durante o curso, proporcionando para o(a) estudante todas as condições para, ao final da formação, estar habilitado(a) para a 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(a) formando(a) elaborou. O(A) 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.

## Certificação

O Curso de Formação em Yoga fornece certificado ao(à) estudante, habilitando-o(a) para atuação com aulas em todo território nacional. Seu Certificado digital será emitido pelo Instituto Esfera, com carga horária explicitada de 200 horas.

O Curso enquadra-se na categoria de Cursos Livres prevista em lei. O certificado é fornecido apenas pelas instituições de formação, amparados pela Lei nº 9394/96, pelo Decreto nº 2.494/98 e nº 2.208/97.

## Modelo do Certificado





## Conteúdo Programático dos Módulos

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

### MÓDULO 1: Apresentação do Curso

- Apresentação
- Intenção do Curso
- Qual tipo de yoga estamos aprendendo?
- Plataforma EducaFit
- Grupo de Estudantes
- Formulário de Dúvidas
- Biblioteca Complementar

### MÓDULO 2: Teorias do Yoga

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

### MÓDULO 3: Os 7 Chakras

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

### MÓDULO 4: 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

### MÓDULO 5: Os 8 Membros do Yoga

- Yama
- Niyama
- Asana
- Pranayama
- Pratyahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadhi



## MÓDULO 6: Introdução aos Asanas

- Aprendizado dos Asanas
- Introdução aos Asanas

## MÓDULO 7: Asanas em Pé

- Tadasana
- Tadasana (variação)
- Utkatāsana I
- Utkatāsana II
- Pādāṅguṣṭāsana (+ como corrigir)
- Pāda hastāsana
- Utthita trikoṇāsana (+ como corrigir)
- Parivṛtta Trikoṇāsana (+ como corrigir)
- Utthita pārśvakonāsana (+ como corrigir)
- Parivṛtta pārśvakonāsana (+ como corrigir)
- Pārśvottānāsana
- Lakshmiāsana
- Prasārita pādottānāsana
- Vīrabhadrāsana I
- Vīrabhadrāsana II
- Vīrabhadrāsana III
- Aṅjaneyāsana I (+ como corrigir)
- Aṅjaneyāsana II (+ como corrigir)
- Ardha Chandrasana I
- Ardha Chandrāsana II
- Parivṛtta Ardha Chandrāsana
- Vṛkṣāsana I
- Vṛkṣāsana II
- Garudasana I
- Garudasana II
- Utthita hasta pādāṅguṣṭāsana (+ como corrigir)
- Ardha baddha padma vṛkṣāsana
- Natarajasana
- Tīṭṭibhāsana B
- Mālāsana

## MÓDULO 8: Asanas em 4 Apoios

- Adho Mukha Śvānāsana I
- Adho Mukha Śvānāsana II (+ como corrigir)
- Urdhva Mukha Śvānāsana
- Ashwa Sanchalanasana
- Ashwa Sanchalanasana
- Purvottanasana
- Pūrvattanāsana
- Marjariasana
- Bitilasana



## MÓDULO 9: **Asanas Sentados**

- Algumas Posturas Básicas
- Ardha Matsyendrasana
- Badha Padmasana
- Badha Konāsana I
- Badha Konāsana II
- Gomukhāsana I
- Gomukhāsana II
- Paścimattānāsana I
- Paścimattānāsana II
- Maricyāsana I
- Maricyāsana II (+ como corrigir)
- Upaviṣṭha Konāsana
- Merudandāsana
- Ubhaya Pādāṅguṣṭāsana
- Nāvāsana
- Eka Pāda Rājakaṭāsana I
- Eka Pāda Rājakaṭāsana II
- Hanumanasana I
- Hanumanāsana II
- Jānuśīrṣāsana I
- Jānuśīrṣāsana II
- Vajrāsana
- Padadhirasana
- Yogamudrasana
- Bhū Namanasana
- Naukasana I
- Kurmāsana II
- Kurmāsana e Supta Kurmasana (+ como corrigir)
- Supta Kurmāsana

## MÓDULO 10: **BackBends**

- Urdhva dhanurāsana
- Chakrasana
- Uṣṭrāsana
- Kapotāsana
- Śalabhāsana I
- Śalabhāsana II
- Dhanurasana I
- Dhanurāsana II
- Setubandhasana
- Bhujangasana
- Saral Bhujangasana
- Matsyasana I
- Matsyāsana II

## MÓDULO 11: **Asanas Deitados**

- Bālāsana
- Ananda Bālāsana
- Jhulana Lurhakanasana
- Makarasana
- Kandharasana



- Supta Baddha Konasana
- Postura da flecha"
- Shava Udarakarshanasana
- Shavasana

## MÓDULO 12: Equilíbrio nos Braços

- Bakāsana
- Kauṇḍinyāsana
- Eka Pada Kauṇḍinyāsana
- Vasiṣṭhāsana
- Viśvāmitrāsana
- Aṣṭāvākṛāsana
- Mayūrāsana
- Utpluthiḥ
- Bhuja Pidasana
- Tīttibhāsana
- Lolasana
- Kukutasana

## MÓDULO 13: Invertidas

- Naman Pranamasana
- Salamba Sarvāṅgāsana I
- Salamba Sarvāṅgāsana II
- Halasana I
- Halāsana II
- Karṇa Pīḍāsana I
- Karṇa Pīḍāsana II
- Urdhva padmāsana
- Padma Sarvangasana
- Śīrṣāsana I
- Śīrṣāsana II
- Śīrṣāsana III (+ como corrigir)
- Hastā śīrṣāsana
- Pincha Mayūrāsana I
- Pincha Mayūrāsana II (+ como corrigir)

## MÓDULO 14: Invertidas do Iniciante ao Avançado

- Invertidas para Iniciantes
- Sirsasana I
- Benefícios
- Base Triângulo
- Pressão na Cervical
- Espaço entre Ombro e Orelha
- Subir sem Impulso
- Demonstração da Invertida I
- Demonstração da Invertida II
- Demonstração da Invertida III
- Aprendendo a Cair
- Construindo Força
- Variações Período Menstrual
- Invertidas Avançadas
- Riscos e Consciência
- Diferentes Formas de Entrar no Sirsasana



- Demonstração da Invertida IV
- Sirsasana II
- Transições
- Demonstração das Transições
- Encaixes e Distribuições de Forças
- Pircha Mayurasana
- Demonstração da Invertida V
- Scorpion
- Demonstração da Invertida VI

### MÓDULO 15: **Transição entre Asanas**

- Transições de Asanas em Pé I
- Transições de Asanas em Pé II
- Transições de Asanas em Pé III
- Transições de Asanas em Pé IV
- Transições de Asanas em Pé V
- Transições entre Asanas Sentados

### MÓDULO 16: **Asanas Dinâmicos**

- Introdução
- Canoa
- Elevação Alternada de Pernas
- Marjariasana Dinâmico
- Sasanka Bhujangasana
- Setubandhasana Dinâmico I
- Setubandhasana Dinâmico II
- Trikonasana dinâmico
- Druta Halasana

### MÓDULO 17: **Séries do Yoga**

- Suryanamaskar
- Simhagarjasana
- Pawanmuktasana

### MÓDULO 18: **Anatomia Funcional**

- Sistema Esquelético
- Articulações e Classificação Funcional das Articulações
- Planos de Movimento e Movimentos Anatômicos
- Cadeias Cinéticas
- Sistema Muscular I
- Sistema Muscular II
- Princípios Neuromusculares
- Ombro e Quadril
- Punho e Joelho
- Coluna Vertebral
- Assoalho Pélvico, Core e Resumo Geral
- Slides de Apresentação deste Módulo

### MÓDULO 19: **Aplicando Anatomia e Biomecânica aos Asanas e Prevenindo Lesões**

- Lesões no Yoga – Epidemiologia
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 Pontos de apoio I
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de Apoio II
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de apoio III



- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de apoio IV
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de apoio V
- Prevenção de Lesão – Posturas em Pé com 2 pontos de apoio VI
- Prevenção de Lesão - Posturas em Pé com 1 ponto de apoio I
- Prevenção de Lesão - Posturas em Pé com 1 ponto de apoio II
- Prevenção de Lesão - Posturas em Pé com 1 ponto de apoio III
- Prevenção de Lesão - Posturas em Pé com 1 ponto de apoio IV
- Prevenção de Lesão – Posturas em 4 apoios
- Prevenção de Lesão – Posturas Ajoelhadas
- Prevenção de Lesão – Posturas Sentadas Simétricas
- Prevenção de Lesão – Posturas Sentadas Assimétricas I
- Prevenção de Lesão – Posturas Sentadas Assimétricas II
- Prevenção de Lesão – Posturas em Decúbito Dorsal I
- Prevenção de Lesão – Posturas em Decúbito Dorsal II
- Prevenção de Lesão – Posturas em Decúbito Ventral
- Prevenção de Lesão – Invertidas e/ou suporte sobre os braços I
- Prevenção de Lesão – Invertidas e/ou suporte sobre os braços II
- Prevenção de Lesão – Invertidas e/ou suporte sobre os braços III
- Prevenção de Lesão – Invertidas e/ou suporte sobre os braços IV
- Prevenção de Lesão – Trio Chaturanga Dandásana + Urdvha Mukha + Adho Mukha Svasana I
- Prevenção de Lesão – Trio Chaturanga Dandásana + Urdvha Mukha + Adho Mukha Svasana II
- Prevenção de Lesão – Trio Chaturanga Dandásana + Urdvha Mukha + Adho Mukha Svasana III
- Prevenção de Lesão – Trio Chaturanga Dandásana + Urdvha Mukha + Adho Mukha Svasana IV
- Prevenção de Lesão – Modificações e Adaptações
- Prevenção de Lesão – Modificações e Adaptações (com cinto)
- Prevenção de Lesão – Modificações e Adaptações (com a parede)
- Slides de Apresentação deste Módulo

## MÓDULO 20: Unindo os Conhecimentos de Biomecânica e Anatomia na Construção de Aulas

- Sequenciamento Geral e o Papel do(a) Professor(a) I
- Sequenciamento Geral e o Papel do(a) Professor(a) II
- 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
- Slides de Apresentação deste Módulo

## MÓDULO 21: Ciência do Yoga

- Apresentação
- Introdução
- Introdução aos Trilhos Miofasciais
- Tensegridade
- Fácias
- Trilhos Anatômicos e Miofasciais
- Nadis, Meridianos e Trilhos Miofasciais
- Linha Superficial Posterior
- Linha Superficial Anterior
- Relação Entre a LSP e LSA
- Linha Lateral



- Linha Espiral
- Linha Profunda Anterior do Braço
- Linha Superficial Anterior do Braço
- Linha Profunda Posterior do Braço
- Linha Superficial Posterior do Braço
- Linha Funcional Posterior e Anterior
- Tudo no Corpo Está Conectado

## MÓDULO 22: **Bandhas**

- Introdução
- Mula Bandha (sentado)
- Jalandhara Bandha
- Uddiyana Bandha (sentado)
- Uddiyana Bandha (em pé)
- Maha Bandha

## MÓDULO 23: **Mudras**

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

## MÓDULO 24: **Nada Yoga**

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

## MÓDULO 25: **Pranayama**

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

## MÓDULO 26: **Mantras**

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

## MÓDULO 27: **Cantos do Yoga**

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



## MÓDULO 28: Os 5 Tibetanos

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

## MÓDULO 29: Exercício para os Olhos

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

## MÓDULO 30: Meditação

- Introdução
- Metta
- Anapanasati

## MÓDULO 31: Mindfulness

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

## MÓDULO 32: Introdução ao Ayurveda

- Apresentação
- Ayurveda e a Ciência da Vida
- Filosofia Sankhia
- Os Samhitas (textos clássicos)

## MÓDULO 33: Fundamentos do Ayurveda

- Samanya Vishesh Siddhanta (Princípio do Ayurveda)
- Gunas (Os 10 pares de qualidades)
- Panchamahabhutas (Os 5 elementos que compõem o universo)
- Prakrit (Construção original)
- Vikrit (Desequilíbrio)
- Dosha (O que era desequilíbrio)

## MÓDULO 34: Ferramentas de Autoconhecimento

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



### MÓDULO 35: Agni e Alimentação

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

### MÓDULO 36: Comunicação com o(a) Praticante

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

### MÓDULO 37: Ministrando Aulas

- Introdução
- Administrando o Tempo da Aula
- Confiança

### MÓDULO 38: Como Montar uma Aula de Yoga

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

### MÓDULO 39: 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

### MÓDULO 40: Yoga para Crianças

- Por que Yoga para Crianças
- Yoga Adulto x Yoga Kids
- Apoio Emocional
- Conduta com crianças
- A questão dos Pais
- A Aula
- Atividades
- Exercícios e Riscos
- Baixar a Apresentação

### MÓDULO 41: 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

#### MÓDULO 42: **Yoga Business**

- Transição de Carreira
- O Início
- O Valor
- Aulas Particulares e Presenciais
- Aulas Online em Grupo
- Estúdio
- Contratos
- Impostos
- Concorrência
- Conquistando Alunos
- O que pode Acontecer
- Organizando seu Tempo

#### MÓDULO 43: **Avaliação para Certificação**

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

### **Transmissões ao vivo**

As transmissões ao vivo estão organizadas em 2 modalidades. O(a) aluno(a) pode participar durante a transmissão, e após transmitida, pode ver e rever quantas vezes quiser durante toda a formação.

### **Tutorias Online**

Tutorias mensais transmitidas ao vivo com a participação dos(as) estudantes. Durante estes encontros são abordadas as questões compartilhadas, bem como temas relativos à formação e às atividades de aulas de yoga.

### **Práticas de Yoga Online**

Práticas de yoga semanais transmitidas ao vivo onde os(as) estudantes praticam junto com o(a) professor(a). Estes encontros auxiliam os(as) estudantes tanto na execução de movimentos, posturas, respirações, mantras, bem como no esclarecimento de aspectos conceituais e teóricos.



## Bônus: Aulas dos Congressos Nacionais de Meditações

As videoaulas estão organizadas em 2 seções. O(a) aluno(a) pode assistir quando e onde quiser, e pode ver e rever o material quantas vezes desejar durante toda sua formação.

### 1ª Edição do Congresso Nacional de Meditações

- Meditação e Transformação Humana
- Meditação e Transformação
- Mindfulness e Auto-compaixão
- Meditação - O caminho de auto-conhecimento
- A meditação e a contemplação no âmbito da tradição cristã
- A Transformação da Consciência através da Meditação
- Meditação no Cotidiano
- Meditação na Ação
- Meditação e o Estado de Presença
- Todos podemos meditar
- Meditação como uma prática para a saúde e para um mundo melhor
- Meditação e os Níveis de Consciência
- O Alicerce da Meditação
- Psicologia e Meditação
- Meditação mindfulness para a vida profissional
- As contribuições do Mindfulness no tratamento de doenças
- Meditação e Tantra
- Osho e meditação
- Meditação e Ayahuasca
- Meditação e Aceitação
- Meditação e Saúde Emocional
- Meditação Kammatthana
- Despertando no Corpo com Mindfulness e Yoga
- Mindfulness no contexto contemporâneo: aplicações na saúde
- Introdução à Meditação e à Alquimia Interna do TAO
- O Significado das Mandalas e a Meditação
- Meditação em Movimento
- Mindfulness e adicção
- Meditação Zazen
- Meditação do Ho'oponopono
- Meditação com afirmações positivas e o desbloqueio de crenças limitantes
- Meditação com
- Mantras
- O que é Meditação e como Praticá-la?
- Um Bate Papo da Experiência de Meditação com um Yogui
- Meditação e Coaching

### 2ª Edição do Congresso Nacional de Meditações

- Integrando Meditação Formal na Vida Diária
- Meditação para o Útero
- Reeducando os Propósitos Através do Yoga
- Meditação: uma necessidade básica
- O Desenvolvimento da Meditação
- Pesquisa Científica em Mindfulness e Neurociência
- Meditação com Mudras
- Meditação e Mediação de Conflitos
- Resolver, sem discussão!
- Encontrando a Alegria Profunda: Uma Vida de Mindfulness e Compaixão
- Meditar Educa
- Desenvolvendo a sexualidade através da meditação
- Mindful Eating - O que é e como praticar no dia a dia?
- Meditações da Kundalini Yoga na Saúde
- Meditação: Uma Escolha Consciente
- Meditação e você
- Como relaxar corpo, palavra e mente
- Meditação e Compaixão
- Relacionamentos Conscientes
- Meditações Propostas por Rudolf Steiner
- A Meditação no Zazen
- Meditando através da Respiração e do Relaxamento
- Meditação e Neurociência: um Enlace Envolvendo Regulação Emocional, Inteligência e Saúde
- Meditação do Sorriso e os 6 Sons da Cura
- A Meditação e as Plantas
- Meditação em Movimento
- Meditação Cristã, a Milenar Tradição de Sabedoria dos Abbas e Ammas do Deserto
- Resgatando a Nossa Essência
- Meditação Budista e a Mente Budica
- Meditação e o Poder do Coração



## Corpo Docente do Curso



### Públio Valle

Pós-graduado em Yoga Therapy pela “Universidade Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana” de Bangalore (Índia), atuou como coordenador 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 como 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.



## Dúvidas Frequentes

### 1. O Curso é certificado pelo MEC?

Nenhum curso de Formação de Professores de Yoga possui certificação do MEC, ele é fornecido apenas pelas instituições de formação, amparados pela Lei nº 9394/96.

### 2. Quem pode fazer o curso?

Todos os cursos de formação em Yoga são formações livres e, portanto, não existe regulamentação por instituições federais ou estaduais para a atividade do(a) instrutor(a) de yoga. Também não é necessário apresentar diploma de ensino superior completo para realizar este curso.

### 3. Após concluir o curso onde atuarei?

Uma vez concluído o curso, o(a) formado(a) pode atuar como instrutor(a) de Yoga, habilitado(a) para abrir seu próprio espaço de yoga, ou trabalhar em locais que demandam instrutores(as) de yoga.

### 4. Como são as aulas e o método do curso?

As aulas são em vídeo, abrangendo todo conteúdo programático, acompanhadas também de textos e materiais extras oferecidos para os(as) alunos(as), bem como atendimento online e espaço de dúvidas.

### 5. Há provas e monografia no curso?

Para a obtenção da certificação é necessário realizar uma avaliação textual onde o(a) aluno(a) precisa elaborar um Projeto de Aula e em seguida deverá realizar a avaliação em vídeo que deve ser baseada no Projeto de Aula que o(a) aluno(a) elaborou.

### 6. Há um tempo limite para conclusão de minha formação?

Conforme consta no cronograma de disponibilização dos módulos, a partir do 2º mês o(a) aluno(a) já terá acesso à todo o conteúdo do curso que ficará disponível ao longo de 2 anos de matrícula. Caso o curso não corresponda às expectativas do(a) aluno(a) durante os 30 primeiros dias, devolvemos totalmente o valor investido. Após este prazo, não fazemos devolução total, nem parcial.

### 7. A certificação é internacional?

Todos os cursos de formação em Yoga são formações livres, ou seja, a validade deles não pode ser reconhecida por instituições federais ou estaduais. Isso vale para todas as instituições, tanto no Brasil como no exterior.

A nossa instituição não está associada a outras instituições, a formação é coordenada e gerida por professores(as) com longa experiência no universo do Yoga. Nós emitimos uma certificação que comprova que o(a) formando(a) cumpriu com todas as etapas do curso e concluiu sua formação, sendo assim capaz de ministrar aulas de Yoga.



## Procedimento de Matrícula

A matrícula no curso pode ser realizada via cartão, boleto, pix, depósito ou transferência bancária.

Para mais informações sobre valores e condições de pagamento, consulte nossos canais institucionais. Nossa equipe está sempre à disposição para seu acolhimento.

Website: [www.institutoesfera.org](http://www.institutoesfera.org)

E-mail: [contato@institutoesfera.org](mailto:contato@institutoesfera.org)

Whatsapp: (11) 5039-5939

[Realizar Matrícula](#)

\*Este curso possui garantia de 15 dias. Neste período, caso nosso curso não corresponda às suas expectativas, basta nos contatar solicitando o cancelamento que faremos a devolução total do seu valor investido. Após este prazo não há devolução de qualquer valor.

## Realização

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



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(as) com experiência em diversas áreas de conhecimentos, com atuação na pesquisa científica, docência universitária e corporativa.

CNPJ: 20.879.788/0001-65

[www.institutoesfera.org](http://www.institutoesfera.org)