

Curso de Formação de Professores de Yoga – 200 Horas

Estrutura Geral do Curso

Elemento	Descrição
Duração Total	200 Horas
Horas de Contacto	132 Horas (incluindo aulas e exames finais)
Horas Não Presenciais	68 Horas (estudo autónomo, leitura, trabalhos de casa, observação de aulas)
Formato	Presencial e/ou Online (aulas em tempo real)
Material de Apoio	Fornecido a cada módulo
Calendário	Sábados (8h/dia) e Domingos (4h/manhã)
Formadores	José Miguel Neves, Ana Condeço, Ana Paula Martins
Frequência Mínima Obrigatória	120 Horas presenciais
Avaliação	Avaliação contínua, prova prática, teste escrito final
Certificação	Certificado Centro Yoga de Queluz Possibilidade de certificação internacional pela Yoga Alliance International (100€ adicionais)

Objetivos do Curso

- Desenvolver a prática pessoal aprofundada nas diversas disciplinas do Yoga, com ênfase na autotransformação e autoconhecimento.
- Formar professores com uma base sólida em prática, teoria, ética e pedagogia, capacitando os formandos para ensinar Yoga de forma profissional, segura e consciente.
- Desenvolver competências de condução de aulas, adaptação a diferentes públicos e autodesenvolvimento.
- Transmitir conhecimentos estruturados sobre a filosofia, história e tradições do Yoga, incluindo os Yoga Sutras de Patañjali, os diferentes caminhos do Yoga e os princípios éticos que norteiam a prática.
- Desenvolver competências pedagógicas e comunicacionais, preparando os formandos para estruturar, planear e conduzir aulas com clareza, empatia e eficácia.
- Estimular a capacidade crítica e reflexiva dos alunos, promovendo o estudo independente, a auto-observação e o aprofundamento contínuo da prática.

Calendário e Valores do Curso

VALOR TOTAL DO CURSO – 1160 € (+ 100€ certificação YAI)			
INSCRIÇÃO - 60 €			
MÊS	DIA	MÓDULO	MENSALIDADE
OUTUBRO	18/19	Filosofia e Ética no Yoga	100 €
NOVEMBRO	15/16	Asana – Sequências, Princípios e Critérios	100 €
DEZEMBRO	13/14		100 €
JANEIRO	17/18	Anatomia, Biologia e Fisiologia no Yoga Pranayama, Bandha e Kriya	100 €
FEVEREIRO	21/22	Mantra, Yantra e Mudra	100 €
MARÇO	21/22	Yoganidra e Pratyahara	100 €
ABRIL	18/19	Corpos Energéticos no Yoga Meditação e Moksha	100 €
MAIO	16/17	Metodologia de ensino Execução e treino de Aulas	100 €
JUNHO	20/21		100 €
JULHO	18/19		100 €
AGOSTO	FÉRIAS		-
SETEMBRO	19/20	Exame Final	100 €
		Certificação opcional Yoga Alliance International	100 €

A formação terá lugar presencialmente nas instalações do Centro Yoga de Queluz, ou on-line através da plataforma Zoom

Pagamento do Curso:

Inscrição: Até ao dia de início do Curso.

Prestações: Podem ser feitas integralmente numa única prestação ou mensalmente.

Devem obrigatoriamente ser efetuadas no sábado correspondente a cada fim de semana de aulas mensais do curso para os alunos presenciais ou, para alunos inscritos on-line, até ao dia imediatamente anterior ao sábado correspondente ao respetivo fim de semana de aulas do curso.

A desistência do Curso após o seu início implica a perda da Inscrição e das mensalidades entretanto formalizadas.

Formas de pagamento:

Em numerário, nas instalações do Centro Yoga de Queluz

Transferência bancária: IBAN: PT50 0023 0000 4564 1756 4859 4 | MBway: 964 832 150