

PROGRAMA DO CURSO DE CAPACITAÇÃO EM YOGA 2021

AULAS TEÓRICAS

Literatura do Yoga

- Vedas
- Upanishadas
- Bhagavad Gita
- Samkhya
- Sutras de Patanjali
- Textos sobre Tantra
- Textos do Hatha Yoga
- Livros do Yoga Moderno

Didática aplicada ao Yoga

- Montagem
- Aplicação
- Planejamento
- Uso da plataforma digital para seleção e organização de técnicas PROYOGA®

Temas relacionados com a profissão

- Yoga em ambientes específicos
 - Empresas
 - Personalizado
 - Condomínios
 - Academias
 - Yoga on line
- Gestão da profissão
- Estudo de casos

Anatomia e Fisiologia

- Anatomia básica
- Anatomia aplicada ao Sistema locomotor
- Fisiologia aplicada ao sistema cardiorrespiratório
- Biomecânica da respiração
- Anatomia do assoalho pélvico e os bandhas
- Peculiaridades do envelhecimento
- Pesquisas científicas em Yoga

- Medicina integrativa

Temas especiais

- Yoga e ansiedade
- Comunicação não violenta

AULAS PRÁTICAS

- Asanas
- Pranayamas
- Mudras e bandhas
- Mantras
- Técnicas de relaxamento
- Meditação
- Didática aplicada (prática)
- Yoga em cadeiras
- Yoga em empresas
- Anatomia aplicada (prática)

SISTEMA DE AVALIAÇÃO

Provas teóricas	2,0
Avaliação montagem de aulas	3,0
Avaliação aplicação das aulas	2,0
Trabalho escrito	1,0
Avaliação final	2,0
Total	10,0

Nota mínima para aprovação = 7,5 pontos