Curso Livre Para a Formação de INSTRUTORES DE YOGA *2027*

COM ANDERSON ALLEGRO
E FERNANDO FELIPE



O Yoga é uma filosofia milenar com origem na Índia e que tem se expandido, vastamente, pelo Ocidente nas últimas décadas. Suas técnicas se mantêm atuais e beneficiam milhões de pessoas no mundo todo, pois propõem a transformação física, mental e emocional do ser humano.

Curso Livre Para a Formação de
INSTRUTORES DE YOGA *2027*
COM ANDERSON ALLEGRO E FERNANDO FELIPE



Criamos este curso pensando em você, que é praticante, apaixonado pelo Yoga e quer ensiná-lo aos outros ou apenas aprofundar seus conhecimentos. Ele é ministrado há mais de trinta anos e vem sendo aprimorado desde então. O curso está totalmente adaptado ao padrão mínimo exigido pela ALIANÇA DO YOGA, entidade que estabeleceu os padrões para a formação de instrutores de Yoga no país.

Nosso Curso Livre para Formação de Instrutores de Yoga foi organizado para lhe oferecer uma base sólida na arte de ensinar essa filosofia. De uma maneira lógica, didática e divertida, você vai conhecer as várias técnicas do Yoga, desenvolvendo confiança, inspiração e competência para ensinar esse método. Esse programa lhe conduzirá a uma fantástica jornada rumo ao autoconhecimento, à transformação pessoal e à expansão de seu potencial como ser humano.

A apostila com mais de 300 páginas contém muita informação para você se aprimorar. Com a experiência que acumulamos em tantos anos de ensino, você terá a oportunidade de ampliar muito seu conhecimento de Yoga e tornar-se um instrutor seguro e competente. Praticamente todos os instrutores que formamos, começam a trabalhar logo após terminar o curso, pois se sentem seguros e com conhecimento suficiente para ensinar Yoga. Se você é apaixonado pelo Yoga como nós e deseja trabalhar com essa filosofia, esse curso é para você!

Curso Livre Para a Formação de
INSTRUTORES DE YOGA *2027*
COM ANDERSON ALLEGRO E FERNANDO FELIPE



MODALIDADE DAS AULAS:

• AULAS PRESENCIAIS (EM ROSA): em São Paulo. Caso seja necessário, essas aulas serão dadas online.

• AULAS ONLINE (EM AZUL): São aulas ao vivo, pelo Zoom, onde você pode conversar com os professores e tirar dúvidas.

• AULAS GRAVADAS: São os vídeos que serão disponibilizados a cada mês na plataforma do curso. Você poderá assisti-las nos dias e horários que forem convenientes para você.

• Todas as aulas, presenciais, online e gravadas, ficarão disponíveis até dezembro de 2028, na plataforma do curso, para você rever toda a matéria. O período de 01 ano após o curso é importante para assimilar o conteúdo e se aprofundar.

DATAS DAS AULAS:

MÊS	DATA
Março	19, 20 e 21
Abril	17,18
Maio	14, 15 e 16
Junho	18, 19 e 20
Julho	16, 17 e 18
Agosto	20, 21 e 22
Setembro	17, 18 e 19
Outubro	15, 16 e 17
Novembro	20 e 21

AULAS PRESENCIAIS

AULAS ONLINE

HORÁRIOS: sextas das 19:30 às 21h,
sábados e domingos das 08 às 12 e das 14 às 18h

AVALIAÇÕES: 04 e 05 de Dezembro das 08 às 18h

ENTREGA DE CERTIFICADOS: 05 de dezembro das 16h às 19h



Curso Livre Para a Formação de
INSTRUTORES DE YOGA 2027
COM ANDERSON ALLEGRO E FERNANDO FELIPE

PRÉ-REQUISITO:

Estar praticando qualquer modalidade de Yoga de maneira regular e consistente há mais de um ano. Sugerimos que faça uma aula online conosco para nos conhecer pessoalmente antes de inscrever-se para o curso.

PROGRAMA:

• Ásanas (posições do Yoga) básicos e avançados - técnicas de execução, alinhamento corporal, efeitos físicos, mentais e energéticos, correções, uso de acessórios (props), como adaptá-los para pessoas com restrições etc.
• Técnicas Respiratórias (pranayama), Relax (yoganidra) e Meditação (dhyána).
• Técnicas do Yoga: mantra (sons), técnicas de purificação fisiológica (kriya), visualizações, sat chakra e sat sanga etc.
• Introdução ao Sistema Ayurvêdico de Saúde (medicina indiana) com programas de alimentação personalizada e estilo de vida adequado a cada pessoa através do estudo dos biótipos e da energética dos alimentos.
• Anatomia sutil: centros de energia (chakras), correntes energéticas, limpeza energética, corpos sutis etc.
• Didática: como montar sequencias de ásanas, técnicas de aula e de correção dos alunos; escolha de músicas, motivação dos alunos; treinamento de aulas; aulas para: gestantes, terceira Idade, crianças etc.
• Teoria: história do Yoga, principais linhas de Yoga, origem do Vinyása Yoga, introdução à filosofia indiana, Samkhyá, Tantra, a mente no Yoga, princípios éticos, Yoga de Patáñjali, padrões mentais (samskaras), o Yoga na literatura hindu, mitologia e cultura hindu, noções de sânscrito etc.
• Anatomia e fisiologia aplicadas ao Yoga.
• Desenvolvimento profissional: como começar a trabalhar com o Yoga, aspectos práticos e legais da profissão.

Curso Livre Para a Formação de
INSTRUTORES DE YOGA *2027*
COM ANDERSON ALLEGRO E FERNANDO FELIPE



CERTIFICADO:

Será emitido um certificado para aqueles que completarem o curso com a frequência requerida, fizerem o estágio e as aulas regulares de Yoga e forem aprovados nas avaliações. Esse certificado é reconhecido pela Aliança do Yoga.

AULAS REGULARES DE YOGA:

A prática regular é fundamental para os novos instrutores adquirirem um leque maior de técnicas, serem corrigidos e vivenciarem os efeitos do Yoga.

• Disponibilizaremos 40 aulas online de 1:15h (carga horária: 50h). Sugerimos fazer em torno de duas aulas semanais. As aulas são online em vários horários durante a semana. Se não puder nos horários oferecido, pode praticar com a gravação.

• Essas aulas fazem parte do curso e você não precisará pagar nada a mais por elas.

Curso Livre Para a Formação de
INSTRUTORES DE YOGA *2027*
COM ANDERSON ALLEGRO E FERNANDO FELIPE



ESTÁGIO:

Compostos por 6 estágios de 2h (carga horária: 12h) que serão dadas nas sextas-feiras, online conforme as datas acima. Nesse estágio você vai assistir uma aula online e vamos discutir a montagem da sequência, correções, técnicas usadas etc. Serão feitos relatórios a cada aula.

PRÁTICA PESSOAL E ESTUDO:

Para que você, realmente, aproveite o curso, enfatizamos a importância de você praticar o Yoga todos os dias, entre trinta e sessenta minutos. É quando fazemos nossa prática pessoal, que surgem as dúvidas e os insights que vão tornar o curso mais interessante e transformador. Reserve pelo menos 6 horas de estudo por semana para ver os vídeos, responder questionários, preparar aulas e outros trabalhos propostos no curso.

AVALIAÇÕES:

• Haverá algumas avaliações durante o curso, com provas teóricas, provas de aula, trabalhos e alguns questionários, para deixarmos o aluno pronto para ministrar suas próprias aulas.

Curso Livre Para a Formação de
INSTRUTORES DE YOGA *2027*
COM ANDERSON ALLEGRO E FERNANDO FELIPE



MINISTRANTES:

ANDERSON ALLEGRO

Professor de Yoga há mais de 40 anos e biólogo. Tem estudado e ensinado essa disciplina desde os 18 anos e viajou à Índia várias vezes para aprimorar-se. Aprendeu Ashtanga Yoga com Baptiste Marceau, discípulo de Pattabhi Jois, Power Yoga no estilo de Bryan Kest e participou do Planet Yoga Teacher Training com Leeann Carey em Hermosa Beach, California. Aprendeu Yoga Nidra e outras técnicas de Swami Satyananda com Micheline Flak (Swami Yogabhakti). Formou-se em Satyananda Yoga, na Bihar School of Yoga (Índia) em 2012. Seu estilo firme, estimulante e amoroso de conduzir práticas de Yoga e meditação auxilia seus alunos a perceber toda a profundidade do Yoga. Tem feito palestras sobre Yoga e dado workshops em várias regiões do Brasil. Atualmente, dirige o Aruna Yoga onde ministra o Curso Livre para Formação de Instrutores de Vinyása Yoga há mais de 15 anos. É o criador e apresentador dos DVDs POWER YOGA e do cd Yoga Nidra (Relaxamento Profundo). Foi um dos idealizadores da Aliança do Yoga, entidade que busca unir os profissionais das várias linhas de Yoga e propõe sua auto-regulamentação. Em junho de 2010 recebeu iniciação de Swami Satyasangananda Saraswati, na linhagem de Swami Satyananda.

FERNANDO FELIPE

Professor de Yoga formado pelo Aruna Yoga, onde também ministra práticas e a Formação para Instrutores de Yoga. Formou-se em Satyananda Yoga, na Bihar School of Yoga (Índia) em 2012. Foi instrutor na Axis Clínica de Coluna por 10 anos. Participou de workshops com Clayton Horton, Michael Gannon, Lygia Lima, Núbia Teixeira etc. Ministrou práticas e cursos nas Conferência da Aliança do Yoga e participa de matérias nas revistas Ioga Bons Fluídos e Vida & Yoga. Estudou sânscrito com Sonia Novaes e Vedanta com Gloria Arieira. Seu interesse pelos vários aspectos da cultura indiana, levou-o a estudar a dança clássica Odissi, com a professora Sonia Galvão. Viaja à Índia com frequência para se aprimorar.

Curso Livre Para a Formação de
INSTRUTORES DE YOGA *2027*
COM ANDERSON ALLEGRO E FERNANDO FELIPE



INVESTIMENTO:

1º LOTE	só 05 vagas até 26 de Novembro/26	6x R$ 1367,00 ou 10x R$ 861,00
2º LOTE	só 05 vagas até 14 de Janeiro/27	6x R$ 1435,00 ou 10x R$ 905,00
3º LOTE	até 03 de Março/27	6x R$ 1504,00 ou 10x R$ 947,00

O pagamento é feito em cartão de crédito, diretamente em nossa página ou no aplicativo.

No valor do curso estão incluídas as aulas, apostilas, estágios,
40 horas de aulas regulares, provas e certificado se você for aprovado.

Essa formação é realizada por Aruna Yoga e as aulas presenciais
serão ministradas na A Casa Sol

ALIANÇA DO YOGA
Curso de Formação
200h Híbrido

Aruna Yoga

A casa SOL

A Casa Sol - Av. Benjamim Mansur, 300, Butantã
whatsapp: 11 96761-6580 / 11 92130-9569 - e-mail: info@arunayoga.com.br
www.arunayoga.com.br - www.acasasol.com