

# Formação de professores em yoga meditação

## Síntese

### Apresentação:

Olá seja bem-vindo (a)! É com alegria, seriedade e comprometimento que estou aqui para compartilhar a nossa jornada de formação de professores em yoga meditação de 500 horas. Através desta breve síntese mostraremos a estrutura do nosso curso que ocorre de forma presencial em Porto Alegre, na sede do Instituto brasileiro de yoga meditação e Vedanta – Darshana.

**Torne-se um grande yogi, alcance a excelência técnica e a transformação pessoal que você passará para seus alunos**

### Objetivo:

Ofertar um caminho de transformação pessoal através da vivência prática do yoga meditação com o contato presencial entre professor e aluno, além de fornecer os meios que possibilitam alcançar a excelência técnica para ensinar e conduzir outras pessoas.

### Qual é a transformação pessoal obtida?

Saímos de (a):

Uma mente agitada e ansiosa

Uma condição de doença

Um corpo rígido e flácido

Uma respiração curta e rápida

Uma condição de insegurança e medo

Vamos para:

para uma mente estável e tranquila

para uma condição de saúde

para um corpo forte e flexível

para uma respiração profunda e lenta

para uma condição de auto confiança

|                             |                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------|
| Uma mente egoísta           | para uma visão que somos parte do todo |
| Uma condição de dependência | para uma condição de liberdade         |
| Ignorância                  | o auto conhecimento                    |
| Luta                        | para paz                               |
| Fadiga                      | para vitalidade                        |
| Estagnação                  | para a evolução                        |

### Como essa transformação ocorrerá?

Faremos um encontro de final de semana por mês ao longo do curso que segue a estrutura adequada de preparo disciplinar para aprendizado, junto com aulas on line de yoga meditação e Vedanta (texto completo direto do original – Yoga Sutras de Patanjali, mais de 150 horas on line e o texto presencial Tattva Bodha) que ocorrerão ao longo das semanas. Nos nossos encontros teremos a oportunidade para praticar, vivenciar e ensinar o sistema completo de yoga meditação com a base do conhecimento de Vedanta. Por isso trona-se um grande yogi - primeiro pratique, depois vivencie para assim transmitir.

**Essa é uma formação completa não havendo a necessidade de fazer outra, contudo é sempre sugerido para os professores (as) sigam estudando vedanta.**

### Excelência técnica

Será fornecido o livro do professor que é exclusivo do Instituto brasileiro de yoga meditação e Vedanta – Darshana contendo todo o sequenciamento ordenado de asanas, pranayamas e das técnicas meditativas. Abaixo segue a lista das técnicas:

1. Metas, objetivos e estrutura sistemática do yoga meditação;
2. Principais habilidades a serem desenvolvidas;
3. Posturas de meditação;
4. Diálogo interno;
5. Sankalpa;
6. Exercícios para os olhos;
7. Asanas;
8. Pavana Muktasana (desbloqueio do corpo);
9. Surya namaskar e suas variações;
10. Vinyasa krama – metodologia sistemática que segue os parâmetros tradicionais de estabilidade e facilidade;
11. Como chegar nos asanas – o que devo soltar e o que devo fortalecer;
12. Shavasana (10 técnicas);
13. Yoga Nidra (6 técnicas completas);
14. Pranayamas;
15. Jala neti;
16. Técnicas preparatórias: consciência da respiração natural, contagem mental, mecânica da respiração, métodos básicos de respiração e a respiração completa;
17. Viloma pranayama – a respiração irregular;
18. Sama Vritti pranayama – a respiração igual;
19. Nadi shodhana, Ujjayi, Bhastrika, Kapala Bhati, Brahmari, Murccha, Surya e Candra Bedha, Shitali e Shitkari – os 9 pranayamas principais;
20. Os Bandhas;
21. Mudras;
22. Agnisara e alguns Kriyas;
23. Técnicas Meditativas;
24. Kaya Sthairyam – estabilidade do corpo;
25. Consciência corporal;
26. Anuloma Viloma e prana Shuddhi;
27. Trataka – fixação da visão;

- 28.Chidakasha Dharana;
- 29.Japa;
- 30.Ajapa Dharana;
- 31.Chakra Shuddhi Dharana;
- 32.Antar Mauna;
- 33.Práticas devocionais;
- 34.Meditações contemplativas nos ensinamentos de Vedanta.

Além de outras práticas que podem ser adicionadas a esta lista ao longo do curso. Lembramos que essa não é uma formação descritiva é vivencial, sendo assim nós temos como proposta vivenciar com intensidade as principais práticas. O livro do professor conta com fotos e a descrição precisa de tudo que está citado acima. Este livro não é vendido, ele é oferecido somente para os participantes da formação.

## Aprendizados

1. Sadhana – o caminho da prática;
2. Relação professor – aluno e a tradição de ensinamento;
3. Apresentação sistemática de toda a estrutura do yoga meditação;
4. Fundação, estilo de vida e meditação em ação;
5. Definições direto do original em sânscrito de asana, disciplina, pranayama, meditação, base do estilo de vida, espiritualidade, objetivos da vida humana, etc;
6. Lidando com os quatro impulsos básicos;
7. Estágios de vida e o caminho objetivo dos Chakras;
8. Estudo do Yoga Sutras de Patanjali direto do original que expõe a vida de yoga com yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi. Também contendo as informações do comando sobre a mente, kriya yoga, as bases da disciplina, etc;
9. Sadhana Catushtaya;
- 10.Equilíbrio na vida – uma visão yogi;
- 11.Hatha yoga e Raja Yoga;

12. Bhakti, karma, jnana e dhyana yoga;
13. Principais conceitos da tradição de vedanta;
14. Estudo completo direto do original de Tattva Bodha de Adi Shankaracarya;
15. A causa raiz das tensões;
16. Bases da yoga terapia;
17. A arte e a ciência do relaxamento;
18. Cosmologia – uma visão do Samkhya darshana;
19. Koshas, corpo físico, sutil e não manifesto, etc (será tudo visto no tattva Bodha);
20. Listagem dos principais benefícios de asana, pranayama e das técnicas meditativas;
21. Apresentação sistemática das etapas do yoga meditação;
22. Vinyasa Krama – sequenciamento ordenado dos que segue os parâmetros tradicionais de estabilidade e facilidade;
23. Construção dos asanas tendo em vista o que precisa ser fortalecido e solto no corpo;
24. Construção de uma aula completa de yoga meditação passo a passo;
25. Fornecimento de um repertório muito extenso de práticas para serem ensinadas;
26. Dentro do curso forneceremos muitos momentos de aprendizado para ensinar, junto com o trabalho de preparação física, emocional e intelectual para professores;
27. Anatomia plicada ao yoga com fotos “incríveis” dos asanas;
28. Etc.....

### Quem pode fazer a formação?

1. Pessoas que queiram se tornar professores (é necessário a realização de todas as tarefas avaliativas);
2. Professores formados que necessitam de um aprimoramento mais embasamento técnico e conceitual (é necessário a realização de todas as tarefas avaliativas);

3. E pessoas que queiram vivenciar o yoga como caminho espiritual (não é necessário fazer as tarefas avaliativas – o foco é a prática pessoal).

## **Certificação**

O Instituto brasileiro de yoga meditação e Vedanta – Darshana oferece certificação de 500 horas dentro da linhagem do Swami Shivananda” pela qual o professor responsável pelo curso Márcio Chassot recebeu sua iniciação. A certificação outorga você a ensinar todo yoga meditação de forma sistemática e progressiva.

## **Conclusão**

Essa não é uma jornada para pessoas deslumbradas que acham que será simples, fácil, rápido e sem esforço. Ao longo do programa muitos desafios surgirão e também as oportunidades de crescimento e amadurecimento que esse caminho exige. Ao final se espera que o praticante vivencie todo o processo de yoga meditação alcançando na vida mais força, saúde e felicidade além da capacidade de transmitir aquilo que aprendeu.

## **Apoio**

Durante todo o programa você terá acesso direto ao professor que te orientará e ajudará nas suas dificuldades.

Após o programa oferecemos um ano de apoio na montagem das aulas e na transmissão dos conhecimentos do yoga.

Essa relação professor e aluno é para a vida toda.

## **Agora é com você**

Faça a sua matrícula para garantir sua vaga;

Whats professor: 51981168991

Valor 108,00

**Mensalidade:**

13 parcelas de 397,00 sempre pagas antes do final de semana do curso;

Pagamento à vista tem 20% de desconto.

4.130,00.

**Estadia para alunos que moram longe**

O instituto oferece a possibilidade de pernoitar para quem mora longe.

Temos estacionamento privado, camas confortáveis, etc.

O valor da estadia não está incluso no curso.

Forte abraço

Márcio Chassot – professor responsável