

Formação 200h RYT

VINYASA FLOW YOGA

com Lygia Lima e professoras convidadas



POR QUE FAZER ESTE CURSO?

O mundo de hoje requer pessoas mais conscientes, comprometidas e disciplinadas para ajudar todos os seres neste caminho de transformação e autoconhecimento.

O Yoga é uma filosofia prática da vida, uma Tradição milenar onde a prática, a experiência e a aprendizagem em nossos mats, são traduzidas em nossas ações e em nos nossos relacionamentos, para alcançar um ambiente harmonioso e equilibrado.

O compromisso que temos com você vem da experiência de Lygia Lima, com quase 40 anos de prática, estudo e uma vida dedicada ao Yoga e ao conhecimento, para facilitar uma experiência transformadora.

Você pode fazer este curso como aprofundamento da sua prática pessoal ou com um maior comprometimento para alcançar o registro profissional.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Introdução à história do Yoga.
 - O que é Yoga? Hatha Yoga, e seus diferentes métodos, Bhakti Yoga, Karma Yoga e Jñana Yoga.
- Introdução aos Yoga Sutras de Patanjali, a Bíblia do Yogi.
- Ashtanga Yoga: O Caminho Óctuplo
 - Valores e autodisciplina para transformação.
- Introdução ao Vedanta, a última parte dos Vedas, considerado um corpo de conhecimento, e introdução à Bhagavad Gita, escritura mais conhecida e estudada na Índia.
 - 20 horas com professor especializado
- VinyasaFlow Yoga: história de Krishnamacharya, sua importância, influências, técnicas, leis e inspirações.
- Anatomia aplicada a Ásanas.
 - 20 horas com professor especializado
- Arquitetura de Ásanas, Surya Namaskaram, Chandra Namaskaram e suas variações, Wall Vinyasa, Uso dos props e introdução ao Partner Yoga.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Ferramentas Internas de foco e concentração: Respiração Consciente, Pranayamas, Bandhas e Drsti.
- Anatomia energética: Gunas, as qualidades da energi; os Vayus, os movimentos de Prana; os Koshas, os cinco corpos; os Nadis, canais sutis de energia, e os Chakras, centros energéticos.
- Flow Restaurativo e Yoga para mulheres: Yoga para Gravidez (para os 3 trimestres), Yoga Terapia hormonal, Yin Yoga e Yoga Nidra
- Como sequenciar uma classe Vinyasa Flow
 - As Leis e a criatividade em ação, possibilidades infinitas, congruência e integração de opostos para criar equilíbrio e fluidez.
- Kramas: como adaptar a prática para todos os níveis e possibilidades.
 - Metodologia: Demonstração, assistência, correções, prática e estudo do uso de props.
- A arte, a técnica e a ética de fazer ajustes na prática do Yoga
 - Os ajustes apropriados para cada Ásana, a fim de facilitar e cultivar equilíbrio e espaço.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Qualidades de um professor: como encontrar a sua voz como professor e a comunicação ativa e efetiva.
 - Aspectos do “negócio” e a ética do Yoga e o estilo de vida de um Yogi.
- A importância da prática da meditação na vida diária.
 - Meditação em movimento, diferentes formas de meditar e como desenvolver a prática diária; investigação de diferentes técnicas; prática de Vision Board: Visualização, a meditação da manifestação.

São no total 200 horas de contato com o professor além das horas não presenciais de estudo (tarefas, observações de aulas e ajustes em aulas).

Para completar o curso todo, serão exigidos 100% de presença e pontualidade, execução das tarefas pedidas, e aprovação na avaliação final de conhecimento ao final do curso.

LYGIA LIMA

Carioca, bailarina profissional e yogini há quase 40 anos. Lygia Lima estudou dança moderna no Merce Cunningham Studio e é formada em Hatha Yoga pelo Jivamukti Yoga School, ambos em Nova York.

Seu trabalho é um tributo aos grandes Mestres com quem estudou e que levaram à sua interpretação conceitual, fluída e orgânica do Vinyasa Krama de Krishnamacharya.

Sua criatividade e entrega guiam praticantes de todos os níveis a um estado de consciência em que a sincronia entre movimento e respiração é orgânica e espontânea, criando uma meditação em movimento.

Durante sua jornada, Lygia cruzou fronteiras e levou sua prática única aos EUA, Brasil, México, Chile e Europa.

Inspirada e intuitiva, propõe em suas aulas uma experiência física, sensorial e acima de tudo, transformadora.



ANATOMIA: Mika Castro



Mika Castro é Bailarina, Trail Runner Amadora e Fisioterapeuta, formada há 17 anos, com especialização em Fisiologia do Exercício resistido - na saúde, na doença e no Envelhecimento pela USP, é Perita Judicial do Trabalho. Iniciou suas formações com as terapias que integram corpo, mente e espírito através da Reeducação Postural Global - RPG, passando pelas seguintes formações : Método Pilates pela PHYSIO PILATES e CRIAH MOVIMENTO PILATES, GYROTONIC® Expansion System (Pulley Tower Nível I e II e Leg Extension), Medicina Tradicional Chinesa (Acupuntura e seus complementares). Concluiu sua Formação Intensiva em Hatha Vinyasa Yoga com Camila Reitz em 2014, a qual transformou sua vida. Formada também em SHAKTI NAAM YOGA e YOGA DANCE. Para complementar e somar aos seus atendimentos é REIKIANA e utiliza das BARRAS DE ACCESS com ferramentas e processos para facilitar mais consciência para todos. Atualmente está em Formação em Medicina Ayurvedica.

VEDANTA: Marina Gante

Marina Gante é professora de Vedanta, terapeuta reichiana, bióloga, documentarista, buscadora de si mesma. Começou seus estudos de yoga e meditação e logo conheceu a professora Gloria Arieira com quem começou a estudar em 1999. Realizou viagens à Índia onde teve a oportunidade de estudar com Swamiji Dayananda Sarasvati e também peregrinar a templos e lugares sagrados.



YOGA PARA A MULHER:

Lúcia Morgon



Lúcia é professora de yoga desde 1984 e há 34 anos fundou a Samadhy, o primeiro espaço em Jundiaí de práticas orientais. É formada em Educação física com Pós-Graduação em Atividade Física e Qualidade de Vida. Entre suas formações, destacam-se a Formação de Instrutores de Yoga pelo Centro de Estudos de Yoga Narayana (SP), Yogaterapia (Fraternidade da Ordem dos Sarvas), em Kundalini Yoga, Nível I e II, pelo KRI (Kundalini Research Institute). Também é formada em Tai Chi Chuan, Lian Gong e em Eutonia. Lúcia possui extensa experiência em Yoga para crianças, Yogaterapia Hormonal, Yoga Pré e Pós-parto, além de sempre retornar à Índia em viagens dedicadas a estudos de Vedanta. Frequentemente divulga os benefícios das práticas orientais em empresas, universidades e meios culturais através de palestras, práticas e trabalho voluntário.

MITOLOGIA: Mercedes Bodê

Uma das primeiras mestras de Yoga de Porto Alegre iniciou os trabalhos com Hatha Yoga na década de 70, a partir do contato com seu primeiro mestre Cosmelli. Na década de 80, com os mestres Paulo Murilo Rosas e Glória Arieira, iniciou os estudos de Vedanta e Dakshina Tantra, práticas e estudos que desenvolve até hoje. Dirige a escola de Yoga Ganesha Puja, há mais de 25 anos. Estuda simbolismo e mitologia Hindu e faz viagens regulares em grupos de estudos para Índia.



KUNDALINI YOGA:

Daya Lupinacci

Daya tem formação nível I em Kundalini Yoga, conforme ensinado por Yogi Bhajan, e nível II em Mente e Meditação, e em Vitalidade e Estresse, todos através do Kudalini Research Institute (KRI - RYT). Fez parte da diretoria da Associação Nacional de Kundalini Yoga no Brasil (AKYM) durante sua reestruturação em 2017, além de ser professora de Yin Yoga (nível I e II), Hatha e Vinyasa Flow, todos certificados pela Yoga Alliance. Estuda Vedanta com a Glória Arieira desde 2013 e é formada em Numerologia Tântrica pela Kundal. Atualmente mora na Irlanda onde ministra aulas de estilos diversos e desenvolve o trabalho de Kundalini Yoga na cadeira, para alunos com baixa mobilidade.



PRÉ REQUISITOS

- Três anos de prática constante e idade mínima de 25 anos.

(Aceitaremos exceções, entrar em contato)

- Curriculum Vitae de estudos gerais, incluindo endereço, telefone, e-mail. Avisar se sofre de qualquer doença ou lesão, e se está sob tratamento médico.
- Atestado médico garantindo perfeita saúde física e mental.
- Curriculum Vitae de estudos de Yoga.
- Uma carta de Intenção (1 página).
- O que é Yoga para você? (1 página).

Enviar em formato PDF para: lyyoga108@gmail.com

Cada aluno deve ter para o curso seus próprios props: 2 blocos, 2 cobertores, 1 cinto e 1 almofadinha para os olhos.

Leitura Obrigatória antes do início do curso:

- “A árvore do Yoga” - BKS Iyengar
- “O coração do Yoga” - Desikashar
- “O Yoga como plenitude” - Gloria Arieira (Não é necessária a leitura deste último, somente trazê-lo durante as aulas)

CERTIFICAÇÃO

Para a obtenção do certificado, é necessário:

- 100% de presença nas aulas, pontualidade, respeito e compromisso
- Entrega das tarefas e leituras solicitadas durante o curso
- É proibido o uso de celular durante as aulas (este permanecerá em uma caixa coletiva em modo avião), assim como a captação de fotos e gravações pelos estudantes;
- Ao final do curso será realizada uma avaliação teórica sem consulta.

INFORMAÇÕES

Datas

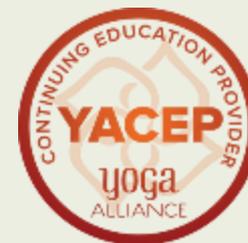
- Primeiro Módulo: 10/10 até 31/10 de 2020 (online e ao vivo)
- Segundo Módulo: 03/07 até 13/07 de 2021 (presencial)

Horário

- Das 09h00 às 13h00 e das 14h30 às 18h30 para as aulas presenciais
- As aulas online serão ao vivo e suas gravações ficarão disponíveis por 10 dias para os alunos que não conseguirem participar.

Certificação

- RYT 200hrs pela Yoga Alliance
- Educação continuada – YACEP (Yoga Alliance)



Valor

- R\$7.000,00 (sete mil reais)
- À vista: 10% de desconto (transferência bancária)
- Dividir em até 15 parcelas

INFORMAÇÕES

Local

- Samadhy - Centro de Yoga e Lian Gong
Rua Moçambique, 510, Jd. Bonfiglioli
Jundiaí, SP

Inscrição e Pagamento

- Entrar em contato:
 - (11) 97418-3609 (Whatsapp)
 - (11) 4587-5131
 - samadhy@samadhy.com.br

