

APROFUNDAMENTO E RECICLAGEM

6 MESES

 ON-LINE VIA ZOOM

 INÍCIO EM ABRIL

 TERÇAS
(19h40-21h40)



MARCOS AQUINO

Fundador do Yogabahia, professor de Yoga desde 1999. Autor dos livros "Guia Ilustrados dos asanas" e "A respiração nas técnicas do Yoga. Coordenador de cursos de formação desde 2004.



PROGRAMA DO CURSO

Data	Aula	Conteúdo
7/4	1	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Classificação dos asanas em relação a posição corporal Movimentos preparatórios
14/4	2	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Asanas introdutórios em decúbito dorsal e os seus efeitos sobre os músculos das costas e diafragma
28/4	3	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Rotações
5/5	4	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Flexões laterais
12/5	5	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Flexões
19/5	6	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Extensões
26/5	7	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Movimentos combinados da coluna e crescimento axial
9/6	8	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Equilíbrio
16/6	9	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Mobilidade de quadris e cadeia posterior dos membros inferiores
30/6	10	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Apoiados
7/7	11	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Asanas populares do Yoga contemporâneo
14/7	12	Didática aplicada aos asanas e estudo de casos Montagem e avaliação de sequências de <i>asanas</i> - BÁSICO - com uso do aplicativo PROYOGA®

21/7	13	Didática aplicada aos <i>asanas</i> e estudo de casos Montagem e avaliação de sequências de <i>asanas</i> com TEMAS ESPECÍFICOS com uso do aplicativo PROYOGA®
28/7	14	Didática aplicada aos <i>asanas</i> e estudo de casos Planejamento aplicado aos <i>asanas</i>
4/8	15	Didática aplicada aos <i>asanas</i> e estudo de casos Aplicação : Como aprimorar o texto de uma aula (parte 1) Elementos constituintes do texto aplicado
11/8	16	Didática aplicada aos <i>asanas</i> e estudo de casos Aplicação : Como aprimorar o texto de uma aula (parte 2) Elementos constituintes do texto treinamentos
18/8	17	Didática aplicada ao <i>pranayama</i> Bases gerais
25/8	18	Didática aplicada ao <i>pranayama</i> Nadi shodhana
1/9	19	Didática aplicada ao <i>pranayama</i> Surya bheda e Murcca
8/9	20	Didática aplicada ao <i>pranayama</i> Ujjayi
15/9	21	Didática aplicada ao <i>pranayama</i> Planejamento aplicado ao <i>pranayama</i>
22/9	22	Didática aplicada ao <i>pranayama</i> Orientações finais para aprofundamento

INFORMAÇÕES SOBRE O CURSO

Data: de 07/04/26 à 22/09/26

Duração: 6 meses

Carga horária: 44 horas

Vagas: 30

Público alvo: Professores(as) de Yoga e alunos dos cursos de formação

Formato: *Online* ao vivo (via zoom) com gravação disponível até o final do curso

Dias e horários: terças feiras, conforme calendário, das 19h40 às 21h40

Certificação: YOGABAHIA

VALORES

R\$1.950,00

Formas de pagamento:

I) À vista com 10% de desconto (PIX) - total = R\$1.755,00

II) 8 x R\$243.75 sem juros no cartão de crédito.

O CURSO INCLUI

- Portal para acesso aos conteúdos até o final do curso.
- Acesso gratuito ao aplicativo PROYOGA® durante as aulas de montagem.
- Acesso completo à grade de aulas *online* do YOGABAHIA (18 horários por semana). **Obs: Alunos que já estão matriculados no YOGABAHIA tem desconto no valor do curso. Consulte antes de realizar o pagamento.**
- Grupo de *whatsapp* exclusivo da turma para supervisão contínua até o final do curso.
- Cupom com desconto de 100,00 para uso na inscrição do Festival de Yoga Salvador.
- Certificado com carga horária de 44 horas expedido pelo YOGABAHIA.

DÚVIDAS

MARCOS (71) 98101-6115