



Formação Internacional de Professores de Yoga 200 horas



Módulo 1 - 50 horas Duração: 2 semanas

Curso Fundamental de Yoga – Saúde Total para Mente & Corpo Com Teoria e Prática do Hatha Yoga

Domingo 30/08 - Reunião de Orientação para Professores e Alunos

- Todos os professores e alunos se reunirão nesta reunião de orientação.
- Visão geral detalhada do curso, plano de estudos, diretrizes, regras e expectativas
- Tempo de elaboração para perguntas e respostas

Materiais didáticos: arquivos online, manuais em PDF, apostilas

Objetivo: trazer mudanças concretas nos hábitos alimentares e estilo de vida, sono de qualidade, clareza mental, confiança e força de vontade, mudanças na dieta. Compreensão profunda do Yoga como forma de vida. Treinamento científico de Asanas com ritmo respiratório adequado. Treinamento psicofisiológico de Asanas para mente e corpo. Aumentar flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. Funções cerebrais aprimoradas. Teoria do Hatha Yoga.

Total de horas de contato com Professores: 20

Total de horas de atividades sem contato com Professores: 30

Total de horas: 50

Breve resumo dos tópicos e cálculo das horas de prática e estudo:

- Meditação, condicionamento, reflexões e mantra (3 horas)
- Teoria e prática de Asana (5 horas, 30 minutos)
- Pranayama Teoria e Prática (2 horas)
- Relaxamento Yógico Guiado com Jeenal (30 minutos)
- Anatomia e Fisiologia (2 horas)
 - Sistema nervoso em conexão com pranayamas
 - Importância da coluna vertebral na prática de Yoga
- Filosofia e teoria do Yoga (3 horas, 45 minutos)
 - Treinamento Psicofisiológico de Asanas
 - Dharma, Jnana, Vairagya e Aishwarya Bhavas
 - Estilo de Vida do Yoga (Quatro Pilares do Yoga → Nutrição e Alimentação, Rotina de Yoga, Relaxamento e treinamento de pensamento)
 - Teoria e prática de técnicas de relaxamento

Tarefas: Registro diário e reflexões, autodisciplina para seguir uma dieta e rotina saudáveis, assistir a vídeos e documentários que mudam vidas, disciplina mental, diretrizes de sono de qualidade, etc., suas vitaminas diárias, ervas.

Semana 1 do Módulo 1

Dia 1 (2ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Teoria (75 minutos)
 - a) Treinamento Psicofisiológico de Asanas
 - b) Dharma, Jnana, Vairagya e Aishwarya Bhavas
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 2 (3ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Teoria (75 minutos)
 - a) Estilo de vida do Yoga (Quatro Pilares do Yoga → Nutrição e Alimentação, Rotina do Yoga, Relaxamento e treinamento do pensamento)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 3 (4ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Introdução a Bhavas e Asanas (15 minutos)
 - *** Será ensinado no dia seguinte por Jeenal
 - b) Teoria e Prática de Asanas → inclui interações curtas por meio de perguntas e respostas (60 minutos)
 - Sthitprarthanasana (Posição de oração em pé)
 - Talasana → variação 1, 2, 3 e 4
 - Konasana II
 - Utkatasana
 - Ekpadasana
 - Vakrasana Deitado
 - Savasana-
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 4 (5ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Teoria e Prática de Técnicas de Relaxamento (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 6 (6ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)

2) Meditação (5 minutos)

3) Prática de Asana

a) Prática de asanas previamente aprendidos em fluxo (15 minutos)

b) Teoria e Prática de Asanas → inclui interações curtas por meio de perguntas e respostas (60 minutos)

- Sukhasana

- Parvatasana

- Yoga Mudra

- Vrisasana

- Gomukhasana

- Bhujangasana

- Makrasana

4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 6 (Sábado) - Mylla Alves

90 minutos

1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)

2) Meditação (5 minutos)

3) Prática de Asana

a) Prática de asanas previamente aprendidos em fluxo (30 minutos)

b) Teoria e Prática de Asanas → inclui interações curtas por meio de perguntas e respostas (45 minutos)

- Garudasana

- Trikonasana

- Konasana III

- Paschimottanasana

- Bhadrasana (pose de borboleta) ii

4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 7 (Domingo) - Dia de folga / Dia de Tarefas

Semana 2 do Módulo 1

Dia 8 (2ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)

2) Meditação (5 minutos)

3) Sistema nervoso em conexão com Pranayamas (60 minutos)

4) Técnicas de relaxamento iogue (15 minutos)

5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 9 (3ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)

2) Meditação (5 minutos)

3) Importância da Coluna Vertebral na Prática de Yoga (60 minutos)

4) Técnicas de relaxamento iogue (15 minutos)

5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 10 (4ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Prática de asanas previamente aprendidos em fluxo - uma rotina selecionada (30 minutos)
 - b) Introdução aos Pranayamas - Teoria e Prática (45 minutos)
 - Respiração igual
 - Aprenda Intercostal
 - Clavicular
 - Diafragmático
 - Shavasana
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 11 (5ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Revisão da sessão com perguntas e respostas (45 minutos)
- 4) Introdução ao Módulo 2 (15 minutos)
- 5) Encerramento 1º Módulo Teoria e feedback (15 minutos)
- 6) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 12 (6ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Pranayamas e Asanas
 - a) Prática de asanas previamente aprendidos em fluxo - uma rotina selecionada (30 minutos)
 - b) Revisão de Pranayamas + Pranayama Perguntas e Respostas (30 minutos)
 - c) Teoria e prática resumida de Anulom Vilom (15 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 13 (Sábado) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Aprenda novos Asanas (45 minutos)
 - Variação Hastapadangushtasana 1, 2, 3 e 4
 - Pavanmuktasana
 - Shalabhasana
- 4) Revise a prática de Pranayama (30 minutos)
- 5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 14 (Domingo) - Último dia para enviar tarefas Módulo 1

Módulo 2 - 50 horas

Curso de 2 semanas

Filosofia e Psicologia do Yoga Com Teoria e Prática do Hatha Yoga

Materiais didáticos: arquivos online, manuais em PDF, apostilas

Objetivo: compreender a sua mente, pensamentos e personalidade por meio do estudo da Psicologia do Yoga e das escrituras dos Yoga Sutras de Patanjali. Sistemas de filosofia indiana e Filosofia Sankhya Yoga.

Aprender técnicas de respiração para regular a bioenergia e trazer cura profunda e rejuvenescimento (Pranayama). Treinamento científico de Asanas com ritmo respiratório adequado. Treinamento Psicofisiológico de Asanas para mente e corpo. Aumento da flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. Funções do cérebro melhoradas. Teoria do Hatha Yoga.

Total de horas de contato com Professores: 20

Total de horas de atividades sem contato com Professores: 30

Total de horas: 50

Tarefa: Registro diário e reflexões, autodisciplina para seguir dieta e rotina saudáveis, assistir a vídeos e documentários que mudam vidas, disciplina mental, diretrizes de sono de qualidade, etc., suas vitaminas diárias, ervas.

Breve resumo de todos os tópicos e cálculos horas de estudo e prática

- Meditação, condicionamento, reflexões e mantra (3 horas)
- Teoria e prática de Asana (6,5 horas)
- Prática de Pranayama (45 minutos)
- Teoria e prática de Trataka (15 minutos)
- Teoria e prática de Kriya (75 minutos)
- Lugar do Yoga nos 6 Sistemas de Filosofia Indiana (75 minutos)
- Filosofia Sankhya (75 minutos)
- Yoga Sutras de Patanjali (3 horas, 15 minutos)

Semana 1 do Módulo 2

Dia 1 (2ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)

2) Meditação (5 minutos)

3) Teoria e prática de Kriya (75 minutos)

a) Jalaneti

b) Kapalbhati

c) Kapal Randhra Dhauti

d) Karn Randhra Dhauti

4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 2 (3ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Lugar do Yoga nos 6 Sistemas da Filosofia da Índia (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 3 (4ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Prática de asanas previamente aprendidos em fluxo (45 minutos)
- 4) Revisão de Pranayama (15 minutos)
- 5) Teoria e prática de Trataka - Olhar com o polegar (15 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 4 (5ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Filosofia Sankhya - Parusha e Prakriti (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 5 (6ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Pratique asanas previamente aprendidas em um fluxo (30 minutos)
 - b) Teoria e Prática de Novos Asanas (45 minutos)
 - Postura do Guerreiro
 - Natprathanasana
 - Hastapadasana
 - Vakrasana em pé
 - Chakrasana
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 6 (Sábado) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Prática de asanas previamente aprendidos em fluxo (30 minutos)
 - b) Teoria e Prática de Novos Asanas (45 minutos)
 - Ardha Matsyendrasana
 - Sentado Vakrasana

- Paryaankasana
- Dharnuvakrasana

4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 7 (Domingo) - Dia de folga / Dia de Tarefas

Semana 2 do Módulo 2

Dia 8 (2ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Yoga Sutras de Patanjali Teoria e Entoação [Aula 1 - YSP] (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 9 (3ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Yoga Sutras de Patanjali Teoria e Entoação Canto [Aula 2 - YSP] (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 10 (4ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Pratique os asanas previamente aprendidos em um fluxo (30 minutos)
 - b) Prática Asana Inversão Prática Asana (45 minutos)
 - Vipritkarani
 - Sarvangasana
 - Halasana
 - Yastikasana
 - Shavasana
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 11 (5ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Yoga Sutras de Patanjali Teoria e Entoação [Aula 3 - YSP] (45 minutos)
- 4) Introdução ao Módulo 3 (15 minutos)
- 5) Encerramento 1º Módulo Teoria e feedback (15 minutos)
- 6) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 12 (6ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática Completa
 - a) Rotina Asana Seleccionada (45 minutos)
 - b) Shavasana (15 minutos)
 - c) Pranayama (15 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 13 (Sábado) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática Completa
 - a) Rotina Asana Seleccionada (45 minutos)
 - b) Shavasana (15 minutos)
 - c) Pranayama (15 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 14 (Domingo) - Tarefa Módulo 2

Módulo 3 - 50 horas

Duração: 2 semanas

Forma de meditação do Yoga - Raja e Ashtanga com Bhagavad Gita Com a Teoria e Prática do Hatha Yoga

Material didático - arquivos online, manuais em PDF, apostilas

Objetivo: Eliminar Mitos do Yoga, Meditação e Práticas Espirituais, Estudo de Ashtanga e Raja Yoga por Yoga Sutras de Patanjali e Bhagavad Gita, Entendendo o Papel do Dharma, Teoria do Karma Yoga. Aprender técnicas de respiração para regular a bioenergia e trazer cura profunda e rejuvenescimento (Pranayama). Treinamento científico de Asanas com ritmo respiratório adequado. Treinamento Psicofisiológico de Asanas para mente e corpo. Aumento da flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. Funções do cérebro melhoradas. Teoria do Hatha Yoga.

Total de horas de contato com Professores: 20

Total de horas de atividades sem contato com Professores: 30

Total de horas: 50

Tarefa: Registro diário e reflexões, autodisciplina para seguir dieta e rotina saudáveis, assistir a vídeos e documentários que mudam vidas, disciplina mental, diretrizes de sono de qualidade, etc., suas vitaminas diárias, ervas.

Breve resumo de todos os tópicos e cálculos horas de estudo e prática

- Meditação, condicionamento, reflexões e mantra (3 horas)
- Teoria e prática de Asana (4 horas, 10 minutos)
- Pranayama Teoria e Prática (3 horas, 5 minutos)
- Trataka com Chama (15 minutos)
- oga Sutras de Patanjali (3 horas, 45 minutos)
- Palestras Bhagavad Gita (3 horas, 15 minutos)

O Yoga da Meditação

Semana 1 do Módulo 3

Dia 1 (2ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Yoga Sutras de Patanjali Teoria [Aula # 4 - YSP] (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 2 (3ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)

- 3) Yoga Sutras de Patanjali Teoria [Aula 5 - YSP] (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 3 (4ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Surya Namaskar (25 minutos)
- 4) Pranayamas avançados (45 minutos)
 - a) 5 - Shunyaka
 - b) 6 - Puraka
 - c) 7 - Kumbhaka
 - d) 8 - Rechaka
 - e) Shavasana (5 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 4 (5ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Yoga Sutras de Patanjali Teoria e Entoação [Aula 6 - YSP] (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 5 (6ª feira 19h) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Surya Namaskar (25 minutos)
- 4) Revise os Pranayamas Avançados (45 minutos)
 - a) 5 - Shunyaka
 - b) 6 - Puraka
 - c) 7 - Kumbhaka
 - d) 8 - Rechaka
 - e) Shavasana (5 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 6 (Sábado) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Prática de Yogendra Asanas previamente aprendidos em fluxo (40 minutos)
 - * Rotina Seleccionada
 - * Mais focado em alinhamentos, correção e ritmo de respiração.
- 4) Pratica de todos os pranayamas (30 minutos)
 - a) Shavasana (5 minutos)
- 5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 7 (Domingo) - Dia de folga / Dia de Tarefa

Semana 2 do Módulo 3

Dia 8 (2ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Bhagavad Gita [Palestra 1 - BG] (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 9 (3ª feira) – Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Bhagavad Gita [Aula 2 - BG] (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 10 (4ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Prática de Yogendra Asanas previamente aprendidos em fluxo (40 minutos)
 - * Rotina Seleccionada
 - * Mais focado em alinhamentos, correção e ritmo de respiração.
- 4) Revise o Trataka e aprenda o novo Trataka com a chama (15 minutos)
- 5) Aprenda Bhramari (Humming Bee Pranayama) - Teoria e Prática (20 minutos)
- 6) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 11 (5ª feira) – Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Bhagavad Gita [Aula 3 - BG] (45 minutos)
- 4) Introdução ao Módulo 4 (15 minutos)
- 5) Encerramento 1º Módulo Teoria e feedback (15 minutos)
- 6) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 10 (6ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Asana
 - a) Prática de Yogendra Asanas previamente aprendidos em fluxo (45 minutos)
 - * Rotina Seleccionada

* Mais focado em alinhamentos, correção e ritmo de respiração.

4) Revisão de todos os Pranayamas (30 minutos)

5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 13 (Sábado) - Mylla Alves

90 minutos

1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)

2) Meditação (5 minutos)

3) Prática de Asana

a) Prática de Yogendra Asanas previamente aprendidos em fluxo (40 minutos)

* Rotina Selecionada

* Mais focado em alinhamentos, correção e ritmo de respiração.

4) Aprenda novas práticas

a) Sheetali e Shitkari Pranayama (15 minutos)

b) Simha Garshasana - postura do leão rugindo (10 minutos)

c) Yoni Mudra (10 minutos)

5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 14 (Domingo) - Tarefa Módulo 3

Módulo 4 - 50 horas

Duração: 2 semanas

Metodologia, Fisiologia e Anatomia do ensino de ioga Com Teoria e Prática do Hatha Yoga

Materiais didáticos: arquivos online, manuais em PDF, apostilas

Objetivo: Praticar técnicas de ensino de ioga, habilidades de demonstração, ética do professor, aprender a dar feedback construtivo e correção. Conclusão da atribuição. Resolvendo todas as dúvidas e revisão. Módulo final.

Total de horas de contato com Professores: 20

Total de horas de atividades sem contato com Professores: 30

Total de horas: 50

Tarefa: Registro diário e reflexões, autodisciplina para seguir uma dieta e rotina saudáveis, assistir a vídeos e documentários que mudam vidas, discípulos mentais, diretrizes de sono de qualidade, etc., suas vitaminas diárias, ervas. Preparando-se para o envio da tarefa final. Prática do ensino.

Breve resumo de todos os tópicos e cálculos horas de estudo e prática

- Meditação, condicionamento, reflexões e canto (3 horas)
- Prática de Ensino de Asana, Pranayama e Relaxamento (6 horas)
- Feedback do professor (1 hora, 30 minutos)
- Anatomia e Fisiologia (3 horas, 45 minutos)
 - Chakra, Nadis e Koshas - Aula de fisiologia do Yoga
 - Sistema Muscular e Esquelético
 - Abdução, Adução, Flexão, Extensão
- Metodologia de ensino de ioga (3 horas, 45 minutos)
 - Idosos, crianças, adolescentes e trabalhadores
 - Habilidades e ética do professor
 - Planejamento de aulas

Fisiologia do Yoga e Metodologia de Ensino

Semana 1 do Módulo 4

Dia 1 (2ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Metodologia de Ensino de Yoga - habilidades e ética do professor (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 2 (3ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Metodologia de Ensino de Yoga - Planejamento de Aulas (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 3 (4ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Ensino de Asana, Pranayama e Relaxamento - Rotina de Ensino # 1 [alunos separados em grupos nas salas de sessão de grupo Zoom] (60 minutos)
*** Como este é o primeiro dia de prática de ensino, o professor oferecerá uma breve explicação sobre a teoria do ensino.
- 4) Feedback do professor (15 minutos)
- 5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 4 (5ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Planejamento de aulas para idosos, crianças e trabalhadores (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 5 (6ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Ensino de Asana, Pranayama e Relaxamento - Rotina de Ensino # 2 [alunos separados em grupos nas salas de sessão de grupo Zoom] (60 minutos)
- 4) Feedback do professor (15 minutos)
- 5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 6 (Sábado) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Ensino de Asana - Rotina de Ensino # 3 [alunos separados em grupos nas salas de sessão de grupo Zoom] (60 minutos)
- 4) Feedback do professor (15 minutos)
- 5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 7 (Domingo) - Dia de folga / Dia de Tarefa

Semana 2 do Módulo 4

Dia 8 (2ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Chakra, Nadis e Koshas - Aula de Fisiologia do Yoga (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 9 (3ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Sistema Muscular e Esquelético (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 10 (4ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Ensino Pranayama - Rotina de Ensino # 4 [alunos separados em grupos nas salas de sessão de grupo Zoom] (60 minutos)
- 4) Feedback do professor (15 minutos)
- 5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 11 (5ª feira) - Jeenal Metha

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Anatomia (75 minutos)
- 4) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 12 (6ª feira) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Ensino de Asana - Rotina de Ensino # 5 [alunos separados em grupos nas salas de sessão de grupo Zoom] (60 minutos)
- 4) Feedback do professor (15 minutos)
- 5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

Dia 13 (Sábado) - Mylla Alves

90 minutos

- 1) Condicionamento + Mantra (5 minutos)
- 2) Meditação (5 minutos)
- 3) Prática de Ensino de Asana, Pranayama e Relaxamento - Rotina de Ensino # 6 [alunos separados em grupos nas salas de sessão de grupo Zoom] (60 minutos)
- 4) Feedback do professor (15 minutos)
- 5) Reflexões finais e mantra (5 minutos)

*** Alunos se formando em 200 horas. O formandos receberão certificados neste dia.

Dia 14 (Domingo) - Semana final para enviar tarefas