

LIQUIDASANA

SOMA · PSIQUE · SANGHA

200H FORMAÇÃO PROFISSIONAL

com **MICHELINE BERRY** E CONVIDADES

EM VINYASA
& INTRO
SOMÁTICOS

Programação

MÓDULO I - PRESENCIAL

15 a 24 de Janeiro

MÓDULO II - PRESENCIAL

19 a 28 de Março

Local

UNIDADE VILA NOVA
RUA NATIVIDADE, 64
VILA NOVA CONCEIÇÃO
SÃO PAULO - SP

Mais Informações & Inscrições

CURSOS@MYYOGA.COM.BR

WHATSAPP +55 11 99804 8927

INFORMAÇÕES SOBRE NOSSO CURRÍCULO 200H + 300H:

TRAININGS@LIQUIDASANA.COM

MY
YOGA

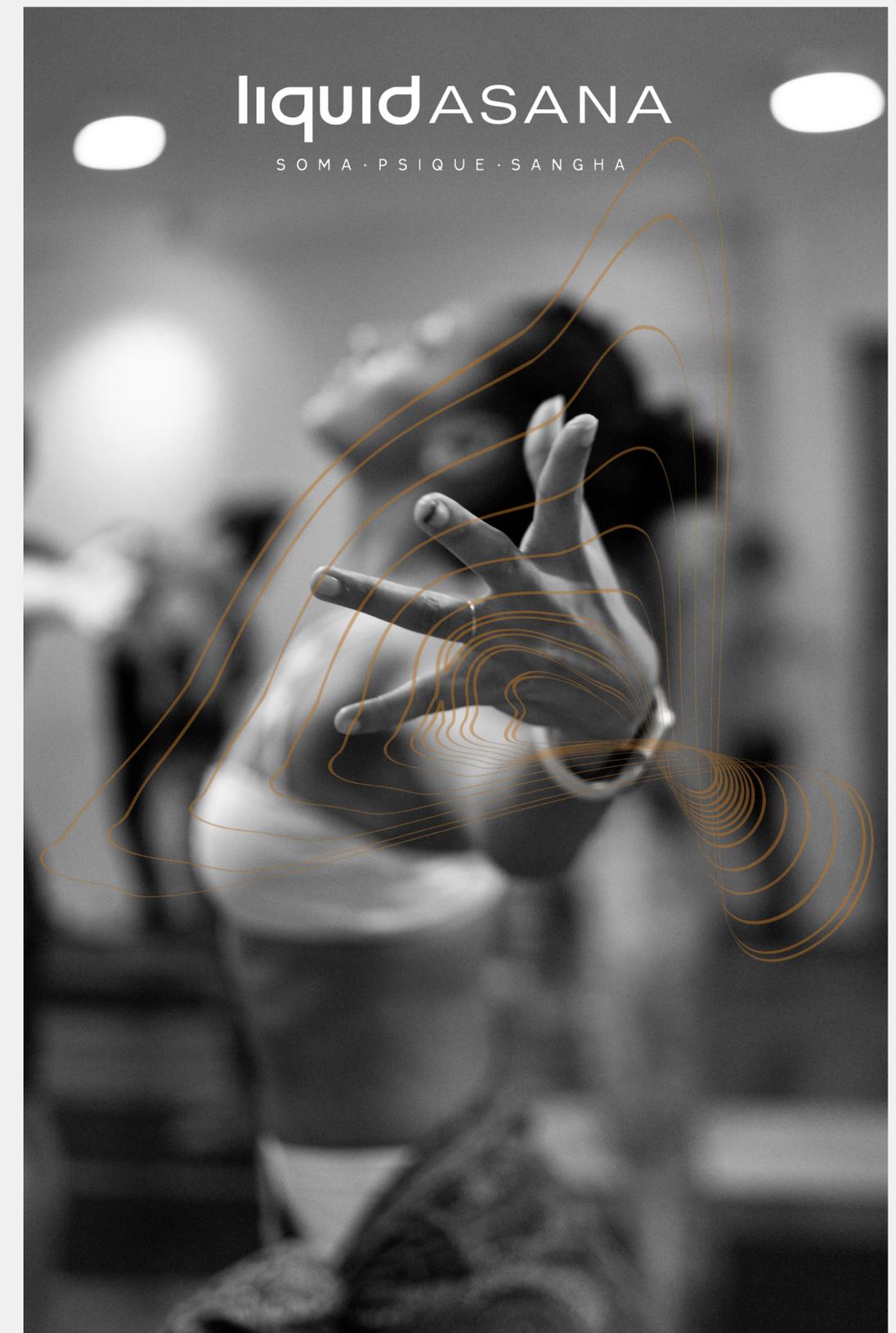
200H
natividade



“um divisor de águas...”

Liquid Asana™
Formação Profissional 200h
Vinyasa e Introdução Somáticos

Através de uma metodologia somática singular, aprofunde radicalmente a sua prática de vinyasa, desenvolva as suas habilidades de liderança empática, e empodere o seu impacto positivo no mundo assim como sua arte autêntica de guiar meditação, vinyasa yoga e movimento somático. O curso, conduzido 100% em português pela professora americana Micheline Berry e convidados de classe mundial, tem carga horária de 200 horas e Registro RYS-200 e RYS-300h pelo Yoga Alliance Int'l.





diversidade . corporificação . justiça social .
interdependência . imaginação radical . inclusão .
des/reconstrução . liderança . empatia . escuta

O Curso

Corporificação Somática, Integração Psicológica, Empoderamento Interpessoal, Cultivação de Comunidade, Liderança Empática e Impacto Social são alguns valores essenciais de Liquid Asana Vinyasa. Criado por Micheline Berry, o curso ajudará você a corporificar os seus valores-chaves, desenvolver a seu propósito de vida e aprofundar radicalmente a sua prática pessoal do yoga e meditação como fonte criativa do Dharma.

O currículo inclui um estudo abrangente de 85 asanas essenciais no sistema de vinyasa, a tecnologia e psicologia do 'Flow', sequência de vinyasa, práticas somáticas, introdução ao ayurveda, introdução a anatomia aplicada ao yoga, introdução a filosofia do yoga, yoga restaurativo e a arte viva do yoga.

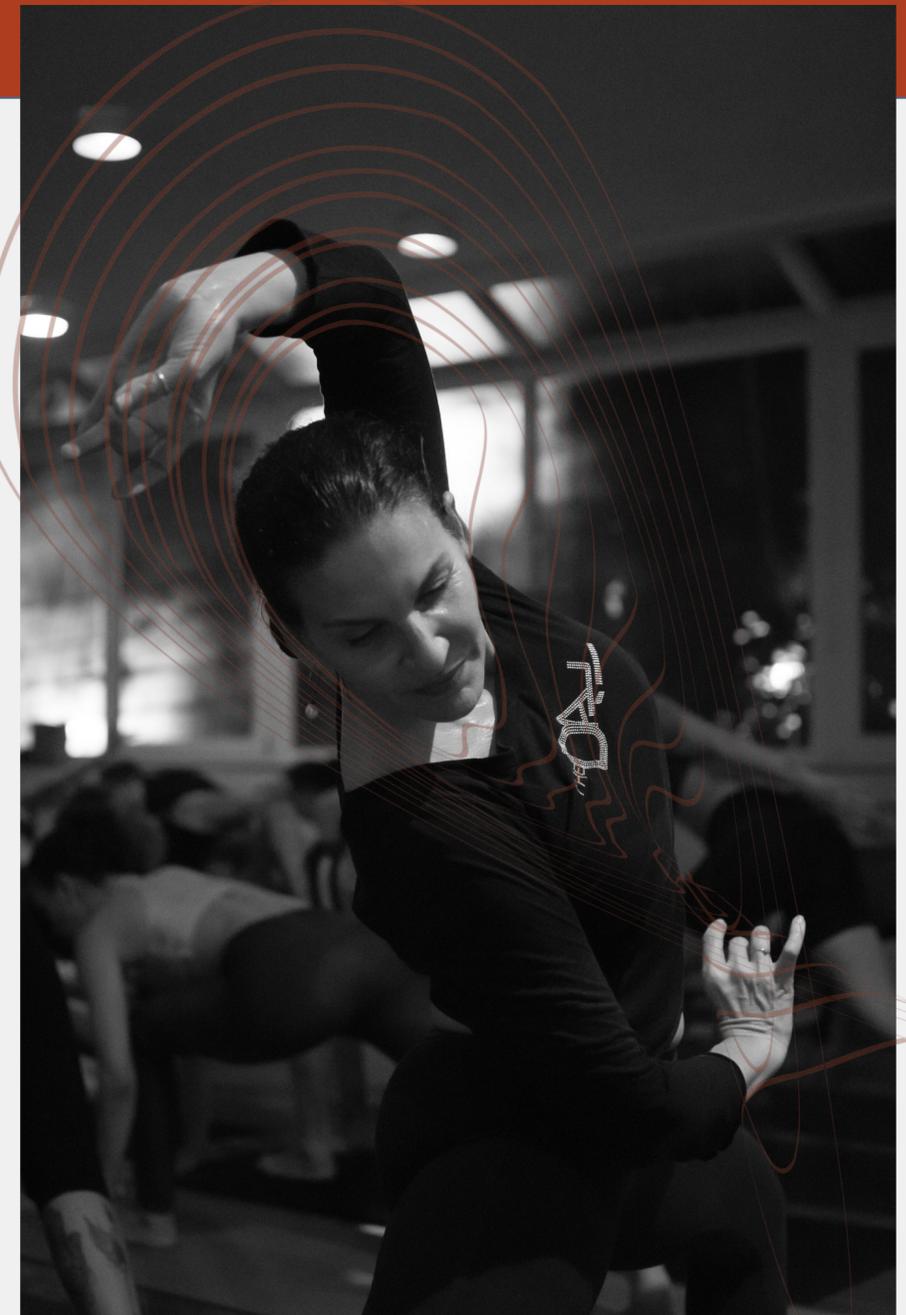
O Curso integra ensinamentos de uma seleção diversa contemporânea da psicologia jungiana, meditação budista e consciência somática. Estudaremos tanto textos clássicos e tântricos do yoga quanto leituras contemporâneas para proporcionar conhecimentos abundantes e para apoiar a sua própria jornada transformadora.

Liquid Asana Vinyasa Yoga

Como metodologia de corporificação, o Liquid Asana™ Vinyasa cria uma ponte de integração entre:

- 1) a sua inteligência inerente somática;
- 2) a sua psicobiologia + psicologia aplicada ao yoga
- 3) o “flow” - o fluxo líquido de “Qi”, energia vital que percorre pelo seu corpo;
- 4) a estrutura do asana em vinyasa krama (sequências progressivas e criativas);
- 5) praticas de contemplação, movimento somático, meditação e atenção plena;
- 6) processos individuais e coletivos; transformação do indivíduo e da sangha;
- 7) didática pôs em prática;

Pela abordagem somática de Liquid Asana Vinyasa, contrações físicas e padrões psicobiológicas são liberadas, revelando insights profundos e ativando potencias criativos latentes. Assim, a oportunidade de mergulhar em forma intensiva (tanto como professora quanto praticante aventureosa) proporciona uma jornada profundamente pessoal, transformadora e catalizadora.





Micheline Berry

"Yoga é a arte unificadora da transformação... Do Dharma em ação. Seja através de uma ideia inspiradora, a criação dos nossos filhos, uma pintura, uma gentileza ou um ato de paz que leva a humanidade adiante."

Micheline Berry é um dos maiores nomes do Vinyasa mundial. Além de bailarina pós-moderna e praticante de yoga há 28 anos, ela é responsável por formar diversos professores espalhados pelo Brasil e EUA. Ela é Americana e vive em Los Angeles, mas sua conexão com o Brasil é de longa data e a cada ano só se fortalece.

O trabalho da Micheline é conhecido por ser catalisador de corporificação, criatividade, empoderamento pessoal, transformação somática e liderança social através de seus cursos, retiros e formações. Seu trabalho é desenvolvido para impactar profundamente aqueles que desejam ter um impacto positivo no mundo. Além do projeto Liquid Asana lançado no Brasil, ela desenha e facilita programas somáticos e processos criativos para o Guild of Future Architects no EUA.

Micheline é baseada em Los Angeles, Califórnia, onde ela mora com seu marido, o cantor Joey Lugassy, e seus dois gatos, Bill Murray e Massimo.

CONVIDADOS

MÁRCIA DE LUCA

Ayurveda

Autora de vários livros e estudiosa e professora de Yoga, Meditação e Ayurveda há 40 anos, formou-se pelo The Chopra Center for Well-Being e aprofundou seus conhecimentos nessa área com o americano Dr. David Frawley e vários outros mestres indianos. Com objetivo de divulgar os conhecimentos das antigas filosofias da Índia que ajudam a promover o estado de saúde, bem estar evolução espiritual, ministra grupos de estudos e diversos cursos online além da podcast que possui um programa de podcast "Praticando o bem viver".





DENI GALDEANO

Anatomia, Fisiologia & Neurociência Aplicadas ao Yoga

Prof. Deni Galdeano, BSc., MS. Docente de Morfologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Coordenador dos cursos de 'Formação em Yoga' da Universidade de Taubaté, da Faculdade Municipal Franco Montoro e do Gurukula Instituto de Yoga. Coordenador dos cursos de 'Anatomia e Fisiologia de Yoga' na FCMSCSP; 'Yoga e Saúde Integral' na Faculdade Fernão Dias; 'YogaSanta e MeditaSanta' na FCMSCSP e professor e coordenador das formações registradas na Aliança do Yoga Brasil.

JOÃO CARLOS GONÇALVES

Filosofias da Índia & Śivaísmo da Caxemira

João Carlos Barbosa Gonçalves, professor de sânscrito, filosofias da Índia e práticas meditativas. Doutor em Linguística pela Universidade de São Paulo e fundador do Ashram Urbano em São Paulo. Seu trabalho está voltado para a pesquisa e difusão do Śivaísmo de Caxemira.





RAQUEL PERES

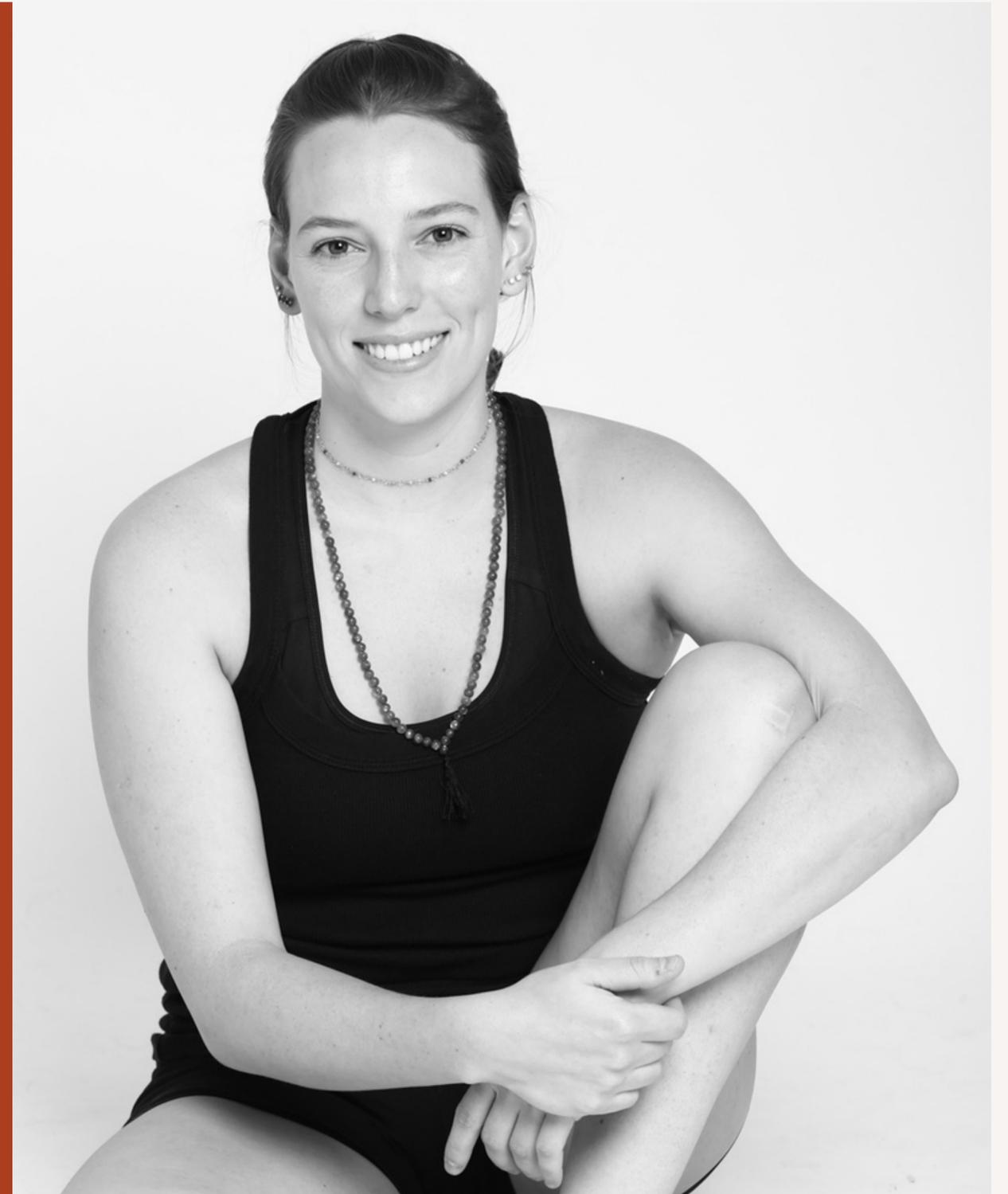
Yoga Restaurativo & Psico-Biologia aplicada ao Yoga

Praticante de yoga desde 2003 é professora há 10+ anos. Enfermeira pós-graduada em Psicologia Analítica. Com 17 anos fez sua primeira formação em hatha yoga no Centro Montanha Encantada. E 5 anos depois, fez parte da primeira turma no Brasil da Formação 200h em Vinyasa da escola Liquid Asana e acompanhou todas as outras, de 200h e de 300h, como assistente, gerente ou professora convidada. Raquel também se formou em Yoga Restaurativo com Judith Lasater e Yoga para Gestantes com Anne Sobotta. Embaixadora de Accessible Yoga, Raquel atualmente lidera o projeto Yoga Sem Barreiras de yoga inclusivo, além de facilitar aulas e cursos de Yoga Restaurativo e Vinyasa numa abordagem multidimensional e filosofia não dual.

DORA HENNEL

Alinhamento & Ajustes

Conhecida por conduzir práticas de yoga onde ela simultaneamente honra o conhecimento desta filosofia milenar e transmiti-las com uma linguagem contemporânea e descontraída. Facilitadora de yoga desde 2016, Dora é certificada pela Yoga Alliance USA/Internacional e participa ativamente nas formações de professores em Vinyasa de Liquid Asana e Rasa Yoga no Brasil e internacionalmente. Sua abordagem de ensino, inteligentemente criativa, viabiliza um percurso investigativo onde, a cada prática, a curiosidade desmantela tudo que engloba o ser humano neste corpo, neste planeta. Atualmente, além de conduzir práticas online e presencial, Dora também oferece workshops e cursos para compartilhar com outres as ferramentas tradicionais e atuais aplicáveis ao yoga, incluindo o treinamento 'Yoga Restaurativo, Justiça Restaurativa'.





CACAU PERES

Ética & Comunicação Não Violenta

Carioca, graduada em Museologia pela UFRJ, iniciou sua jornada no Yoga em 2003. Foi repórter e tradutora da revista Yoga Journal, o que levou a aprofundar-se no conhecimento do Yoga. Iniciou sua formação em Hatha Yoga com Pedro Kupfer em 2009 e posteriormente, formou-se em Vinyasa com Micheline Berry na primeira turma no Brasil da formação 200h da escola Liquid Asana. Foi assistente da professora de Ashtanga, Dany Sá no Rio de Janeiro e desde 2011 é assistente e professora nas formações em Vinyasa 200h de Liquid Asana. Busca aprimorar-se fazendo cursos e workshops com renomados profissionais: Pedro Kupfer, David Lurey, Seane Corn, Gustavo Ponce, entre outros. Desde 2016 gerencia e administra o YogaFlix, uma plataforma de Yoga Online, ligada ao Yoga Flow, em São Paulo. É discipula e devota da líder espiritual Amma, desde 2007.

JULIANA LUNA

Justiça Social & Tecnologia Ancestral Aplicada ao Yoga

Juliana Luna é uma artista multidisciplinar, Yogini e professora nascida no Rio de Janeiro. Como fundadora do Método Aluna, Juliana ensina as pessoas como usar a ancestralidade e o conhecimento lunar para cultivar a auto-consciência e o bem-estar.





ELI BLANC

Transformação do Toque

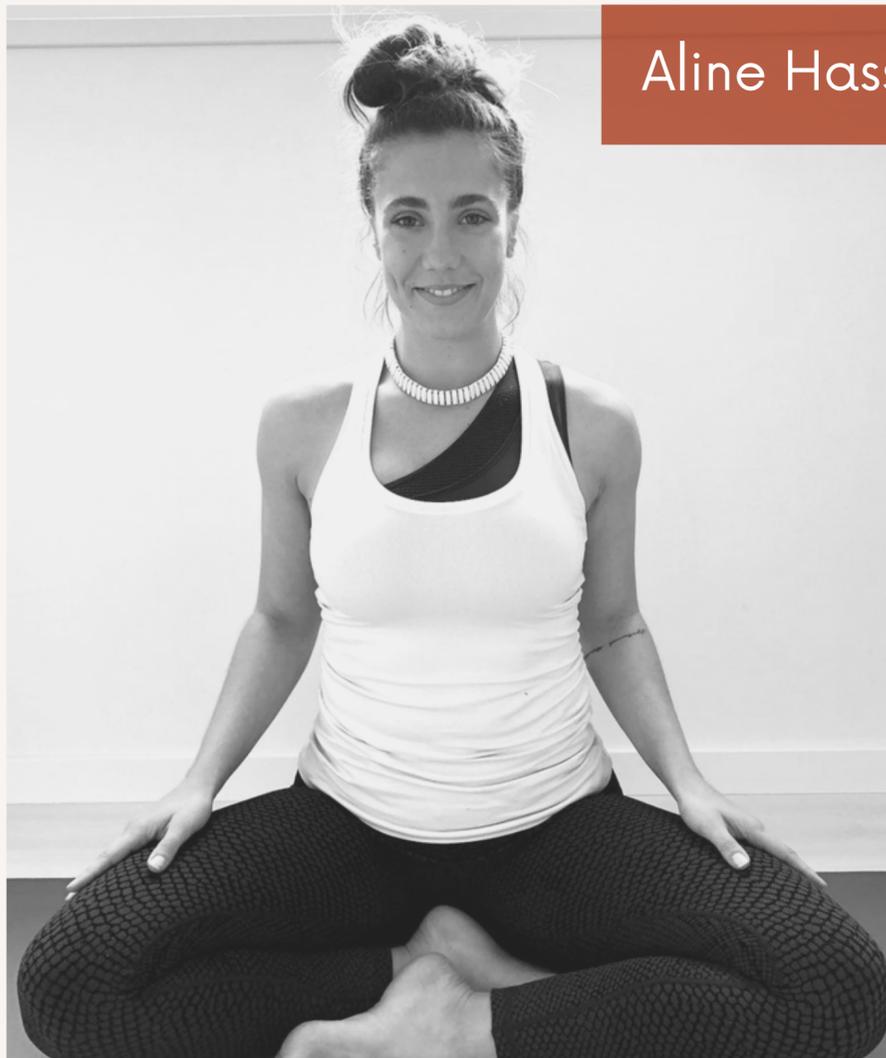
Graduada em Desenho Industrial pela Faculdade de Belas Artes de São Paulo, Eli é praticante de Yoga há mais de 20 anos e ministra aulas desde 2010. Treinada por Kusum Modak e Laura Branco em Pune, Índia e por Alda Martinelli no Brasil, seu trabalho como terapeuta corporal facilitou um maior entendimento da inteligência corporal do ser humano. Ela é formada como professora de yoga: no Centro de Estudos de Yoga Narayana, em Vinyasa com Micheline Berry (pela escola Liquid Asana), em Hatha Yoga com Osnir Cugenotta, em Yoga Restaurativo com Raquel Peres e atualmente está se formando na formação 300h da Rasa Yoga com Greta Hill. Ela também estuda com professores no Brasil e na Índia, incluindo Usha Devi, Dinesh Chander, e Duda Monteiro. Eli acredita numa forma orgânica, fluida e leve de expressão, trabalhando constantemente a presença e a observação de si em equilíbrio com a necessidade de outra/o.

Gerência & Assistentes

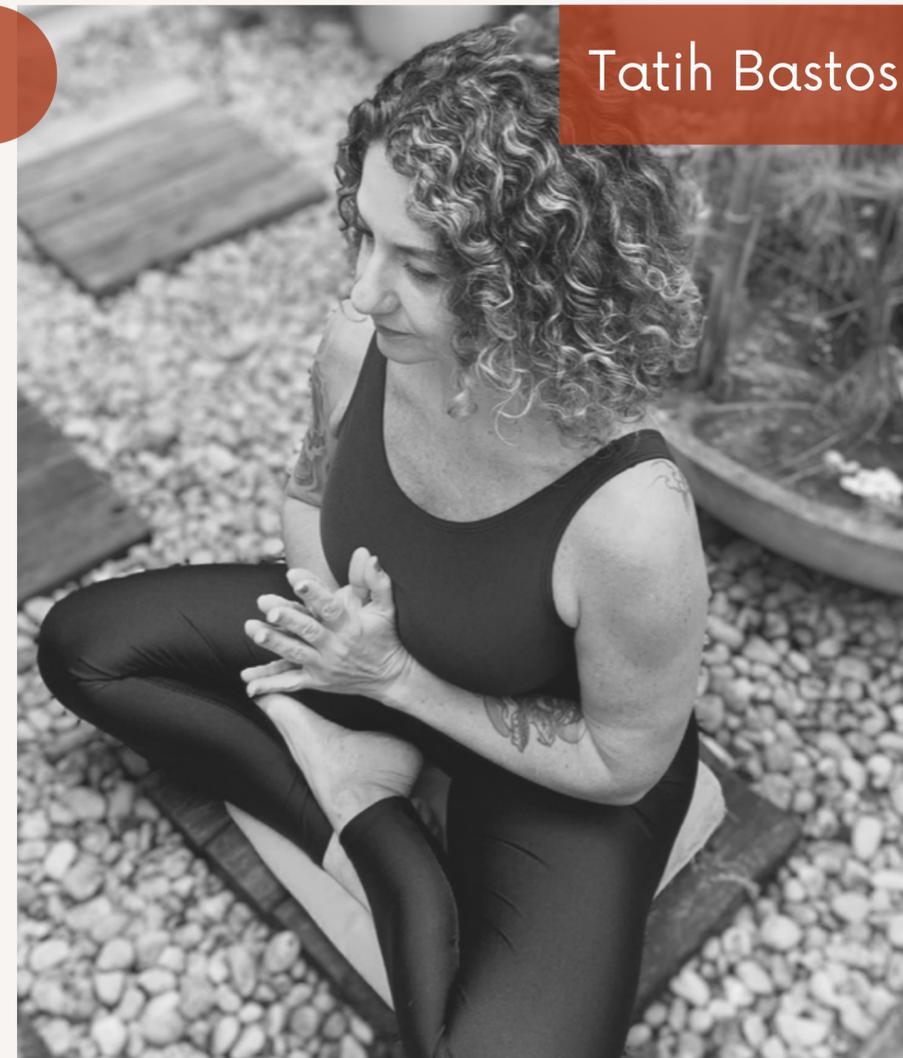
Bianca Perazza
Gerente Liquid Asana



Aline Hasse



Tatih Bastos





Caio Arantes



Tati Cassiano



Antonio Ciampolini

PROGRAMAÇÃO

1

1º módulo
PRESENCIAL

15 - 24 de Janeiro

SADHANA

Raízes de Vinyasa: Variação da 1a Séria de Ashtanga + Introdução a Sequência Vinyasa + Peak Poses: equilíbrio sobre os braços, Invertidas, Extensões

NAMASKARAS

Namaskaras Clássicos: Surya Namaskaras, Chandra Namaskar e Variações

PRANAYAMA, BANDHA E MEDITAÇÃO

Ujjayi, Viloma, Kapalabhati, Nadi Shodhana & Mula Bandha.
Básicos de Meditação Budista + Atenção Plena

ALINHAMENTO + AJUSTES

Um amplo estudo dos asanas mais usados no Hatha Yoga estilo vinyasa.
Foco nas posturas em pé, invertidas, e equilíbrio sobre os braços.

Princípios do alinhamento estrutural clássico, ajustes à mão, princípios de alinhamento fluído, estudos somáticos, variações, e modificações.

VINYASA KRAMA

Continuidade de asana em estágios e fluxos progressivos.
Foco nos kramas dos 'peak poses': invertidas e equilíbrio sobre os braços



O ENSINO DE VINYASA YOGA - PARTE 1

‘Processo de Empoderamento I’ com coaching individual da Micheline Berry; Experiência na prática de ensino. Práticas básicas de observação de corpos e energia; Identificação e estabilização das fundações e articulações principais que sustentam o peso do corpo; Ajustes práticos e básicos; O cultivo de sua expressão verdadeira enquanto professor.

INTRO: SEQUÊNCIA VINYASA FLOW / RAÍZES

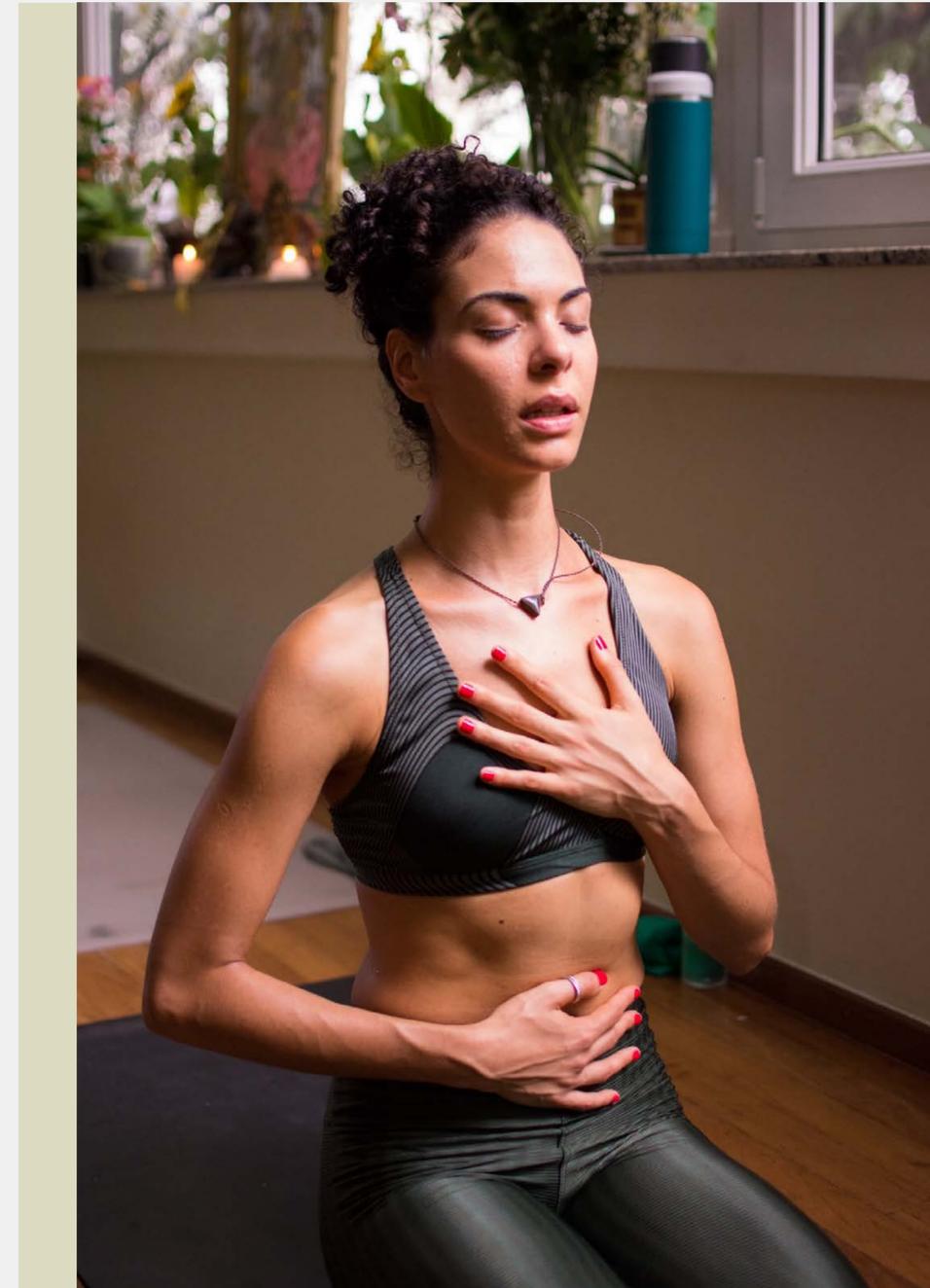
Construção da base ao asana final; Integração das posturas opostas (de compensação; Sequência solar (ha-sol-ativa); Sequência lunar calmante (tha-lua-introspectiva); Intro tecnologia do ‘flow’.

INTRO YOGA RESTAURATIVO (PARTE I) COM RAQUEL PERES

Teoria, prática e ensino de Yoga Restaurativo.

SVADHYAYA

Desenvolvimento de um sadhana pessoal da prática de yoga e meditação, incluindo nutrição, estilo de vida e cultivação de criatividade radical. Sadhana ONLINE de Casa: ‘Liquid Asana LIVE: Yoga, Criatividade e a Jornada 40 Dias do Artista’.





PRANA E O CORPO YÔGICO

Estudo dos 5 koshas – O campo somático do corpo; Prana Vayu; Chakras e o corpo elemental.

ANATOMIA APLICADA AO YOGA COM DENI GALDEANO

Anatomia do Yoga: grupos musculares básicos, ossos e referências anatômicas relevante ao yoga; Mula Bandha; Estudo do sistema locomotor e de fluidos.

AYURVEDA COM MARCIA DE LUCA

Introdução a Ayurveda, Doshas, Ayur-Yoga, Pranayamas e Terapias.

FILOSOFIA BUDISTA APLICADA AO YOGA

Introdução à Budismo; Caminho Óctuplo; 4 Nobres Verdades; As 3 Joias; Mantras, Meditações & Mudras Budistas

PROGRAMAÇÃO

2

2º módulo
PRESENCIAL

19 -28 de Março

SADHANA

Sequências 'blueprint' de Vinyasa Flow, culminando em 'peak pose' avançados: invertidas, equilíbrio sobre os braços, extensões; Integração da meditação em movimento, fluxo e yoga somático.

NAMASKARAS, KRIYAS E VINYASA

4 Surya Namaskaras Dançantes; Prana Namaskar: Saudações ao Sol Criativas; Meditações em Movimento; Vinyasa/Asana de Conexão.

PRANAYAMA E BANDHA

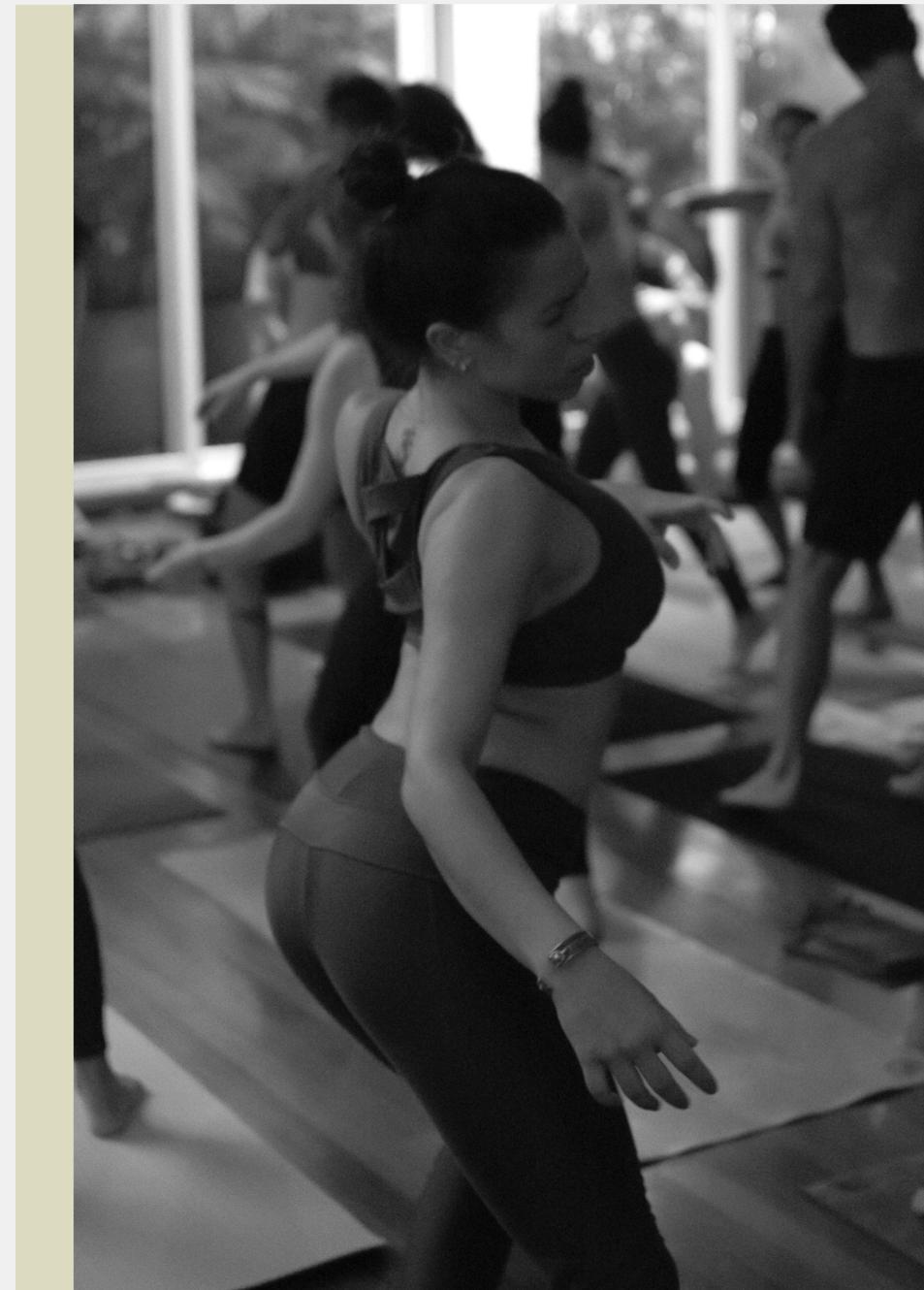
Bhastrika, Uddiyana Bandha, Nauli, Surya/Chandra Bhedana.

MEDITAÇÃO + MUDRA

Teoria, prática e ensino de várias meditações budistas.

SISTEMA DOS CHAKRAS E BIJA MANTRAS

Teoria didática, prática e ensino do sistema dos Chakras.





ASANA, AJUSTES, ALINHAMENTO E VINYASA KRAMA

Continuação de um amplo estudo dos asanas mais usados no Vinyasa Yoga incluindo ajustes a mão, kramas e variações de: posturas em pé, equilíbrio sobre os braços, invertidas, extensões, flexões, torções, posturas restaurativas, asanas híbridos.

FILOSOFIA + PSICOLOGIA

Raízes filosóficas tântricas, Vijnanabhairava Tantra & Spandakarika. Evoluções modernas na filosofia de yoga; Introdução psicologia budista, somáticos e processo criativo.

ANATOMIA APLICADA AO YOGA COM DENI GALDEANO (PARTE II)

O Yoga do Cérebro; Neurociência Aplicada ao Yoga, Sistema Simpático vs. Parassimpático, Intro à Psicobiologia.



ENSINO DO VINYASA - PARTE 2

‘Processo de Empoderamento II’ com coaching individual da Micheline.

Assuntos: Integração do flow, toque, ajustes, avanços somáticos e musica;
Ensino para grupos; Desenvolvimento de temas e metáforas.

Encontrando e cultivando sua expressão verdadeira enquanto professor; Técnicas para aliviar tensões; Personificação do ensino; Lidando criativamente com obstáculos pessoais, tal como o medo de falar em público.

Lidando com problemas de transferência e contratransferência, transformando desafios de ensino em oportunidades e conquistas.

O Mercado do Yoga: ferramentas para apoiar sua jornada profissional como professor de yoga.

A ARTE DA SEQUÊNCIA DA AULA DE VINYASA

Como criar temas, “bhavana” e ambientes para uma aula.

Sequências solares e lunares de vinyasa para praticantes iniciantes e intermediários. De “blueprint” a “peak pose”.

Como criar uma vivência de ritual de yoga integrativo que incorpore o ensino de aspectos técnicos da prática de Yoga dentro de um contexto “somático” e que permita ao participante “vivenciar diretamente” os ensinamentos de yoga dentro do seu próprio estado de ser.

Intro a como construir um playlist e escolher música apropriada para acompanhar uma aula de vinyasa.

SVADHYAYA “Healer, heal thyself”

Desenvolvimento de sadhana pessoal, cuidados pessoais e habilidades de liderança.





Depoimentos

Falar sobre o curso da Micheline é uma honra! Há algum tempo ouvia o chamado e, em 2017, me inscrevi depois de tantas boas recomendações que recebi. Agora, estou aqui, assumindo este papel e compartilhando minha experiência para que outras tantas pessoas sejam tocadas e beneficiadas com este processo. E eu digo “processo” porque este curso é muito mais do que uma formação para ser professor de yoga, se aprofundar ou refinar sua prática pessoal. É um mergulho para dentro de si, uma jornada que se constrói para despertar sentimentos, emoções, ações em direção ao seu caminho de luz. Micheline é envolvente, sensível e uma profissional extremamente competente e técnica no que ensina. O time que a acompanha também é fera!

Sou eternamente grata por ter feito parte disso!

- Vanessa Faria (Liquid Asana Vinyasa 200TT)

“Para mim foi um maravilhoso mergulho e revisão do meu percurso de 15 anos de yoga; somando mais aprendizado e experiência. O valor de trabalhar em grupo é inigualável. Se expor, compartilhar, conhecer. A Micheline tem uma força e um carisma especial e mantém o ânimo do estudo e da prática em alto astral. Me tornei uma professora melhor, com certeza.

- Helena Kuntz Moura (Liquid Asana Vinyasa 200TT)

Quando você procura um curso de formação de yoga, se depara com inúmeras possibilidades, mas sempre tem aquele que o seu coração bate mais forte. Não conhecia a Micheline e nem o trabalho dela, e nessa busca acabei encontrando o Yogaflow e o curso de Liquid Asana. Não poderia ter escolhido melhor, pois uma formação de professores não se trata apenas de aprender técnicas e teorias, é muito mais que isso. Ocorre uma transformação interna muito profunda, e é isso que a Micheline traz com todo o seu amor, nos dando suporte para que essa transformação ocorra, sendo firme quando precisa, mas extremamente doce com suas palavras e seu coração. Com certeza o curso dela foi um divisor de águas na minha vida, tanto profissional quanto pessoal.

- Paola Bagetti (Liquid Asana Vinyasa 200TT)

Terminei o curso com a nítida percepção de que esse é o caminho para o yoga do século XXI. Ele pode ser uma prática múltipla, respeitosa com suas origens, mas livre para receber novas influências, e madura para definir sua própria moral num mundo em constante desafio. Pode ser um meio de vida mas não precisa de artimanhas de mercado. Pode fazer a diferença mas não se anunciar como panaceia. Pode trazer luz ao mundo mas não tapar suas sombras. É o yoga que quero para mim, e presto minha gratidão a Micheline por contribuir tanto para mostrá-lo a nós.

- Luiz G. (Liquid Asana Vinyasa 200TT)

Inscrição 200h

Turma Verão 2022

liquidASANA

S O M A · P S I Q U E · S A N G H A

MATRICULA: R\$500 (não reembolsável)

VALOR EARLYBIRD - 21 Junho até dia 31 de Outubro 2021

Pagamento à vista: em depósito ou espécie:
R\$7.490,00 (R\$500,00 de matrícula + R\$6.990)

Parcelamento em depósito programado:
R\$7.865,00 (R\$500,00 de matrícula + 8x R\$920,63)

Parcelamento em cartão:
R\$8.090,00 (R\$500,00 de matrícula + 8x R\$948,75)

VALOR REGULAR - dia 1 de Novembro 2021 - dia 7 de Janeiro 2022

Pagamento total em depósito ou espécie:
R\$7.900,00 (R\$500,00 de matrícula + R\$7.400,00)

Parcelamento em depósito programado:
R\$8.300,00 (R\$500,00 de matrícula + 5x R\$1.560,00)

Parcelamento cartão:
R\$8.535,00 (R\$500,00 de matrícula + 5x R\$1.607,00)

REGRAS DE CANCELAMENTO

- **Até 30 dias antes do curso** haverá um desconto de 10% sobre o valor pago pelo participante, com exceção da matrícula que não é reembolsável.
- **De 30 a 15 dias de antecedência a data de início do curso**, haverá um desconto de 20% do valor total pago pelo participante, com exceção da matrícula que não é reembolsável.
- **Do décimo quarto dia até a data do início do curso**, haverá desconto de 50% do valor total pago pelo participante, com exceção da matrícula que não é reembolsável.
- **Após o início do curso**, não haverá reembolso.

Contato: cursos@myyoga.com.br | WhatsApp +55 11 99804 8927

liquidASANA

S O M A · P S I Q U E · S A N G H A

200H TURMA VERÃO 2022

1º módulo PRESENCIAL | 15 a 24 de Janeiro

8:00 – 12:00 horas

14:00 – 18:00 horas

2º módulo PRESENCIAL | 19 a 28 de Março

8:00 - 12:00 horas

14:00 - 18:00 horas



MY YOGA

ENDEREÇO

MY YOGA

Rua Natividade 64,
Vila Nova Conceição, SP

INFOS + INSCRIÇÃO

cursos@myyoga.com.br

WHATSAPP +55 11 99804 8927

LIQUID ASANA OFFICE

trainings@liquidasana.com



espaço

Natividade