FORMAÇÃO EM YOGA CONTEMPORÂNEO

COM ADARSHA MA PREM

Presencial & On-line
Certificação de 200H

MY YOGA

OBJETIVO

Esta é uma formação de 200 horas em Hatha Yoga Contemporâneo, fusão do Hatha Yoga Clássico com o fluido e vigoroso Vinyasa, passando pelo refinado alinhamento inspirado no método Iyengar Yoga e permeado pela milenar Ayurveda, resultado da minha trajetória pessoal ao longo dos últimos 30 anos.
O curso é profissionalizante, capacitando o aluno a iniciar o trabalho como instrutor de Yoga ou uma oportunidade de se conectar ainda mais com os ensinamentos desta filosofia em um espaço de intenso auto-conhecimento.

ADARSHA

Adarsha Ma Prem é mae e esposa. Vem aprendendo e ensinando incessantemente o Yoga há mais de 30 anos.
Certificada em Yoga & Ayurveda com especialização em Yogaterapia e Bioespinologia pelo Instituto Sivananda de Estudos de Yoga - ISEY (Hatha Yoga Clássico), Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda - CIYMAM com Márcia de Lucca e Greta Hill (Reciclagem em Ayurveda e formação em Vinyasa), Escola de Ypga Brahma Vida - EYBV com Dr, José Ruguê, formação como terapeuta ayurvédica , especializaçào em Yogaterapia e Bioespinologia com Antônio Árias da Suddha Dahrma Mandalam.

PROGRAMAÇÃO

UM FINAL DE SEMANA POR MÊS
DE FEVEREIRO A NOVEMBRO DE 2021

Sábados das 8H às 18H
Domingos das 8H às 17H

- 27 e 28 de Fevereiro 2021
- 28 e 28 de Março 2021
- 24 e 25 de Abril 2021
- 29 e 30 de Maio 2021
- 26 e 27 de Junho 2021
- 24 e 25 de Julho 2021
- 28 e 29 de Agosto 2021
- 25 e 26 de Setembro 2021
- 30 e 31 de Outubro 2021
- 20 e 21 de Novembro 2021

UNIDADE JARDINS - ALAMEDA CASA BRANCA, 604 - JARDIM PAULISTA - SÃO PAULO

CONTEÚDO • Teórico - Prático

FEVEREIRO

YOGA AYURVÉDICO: Indicações e contra-indicações dos ásanas para cada Dosha, sequência de prática anti Vata, Pitta e Kapha, meditação, mantra e sugestão de dinacharya para equilíbrio dos Doshas.

MARÇO, ABRIL E MAIO

CHAKRAVIDYA: Yogásanas, mantras, mudrás, as divinidades como arquétipos, os elementos e cores de cada chakra. Módulos cheio de vivências e emoções.

JUNHO

Oficina de Core Vinyasa & Oficina de Kurunthas.
Introdução a Anatomia e Cinesiologia (corpo humano e sua constituição, articulações, nomenclaturas e comandos).
Professora convidada: Eluan Catarino

JULHO

MUDRÁS E PRANAYAMAS

AGOSTO

- OFICINA DE YOGA PASSIVO
Professora Convidada:Tarika Palmieri
- OFICINA DE AJUSTES

SETEMBRO

YOGATERAPIA I: Filosofia do Yoga, Cosmologia Védica, Anatomia Sutil, Mantraterapia, Pranayama, Surya Namaskar.

OUTUBRO

YOGATERAPIA II: Anatomia Sutil, mantraterapia, Yoganidrá, Pawan Muktásana nivel I, II e III

NOVEMBRO

METODOLOGIA DE ENSINO

VALORES & CONDIÇÕES

10 x R$785,00
ou R$ 6.850,00 à vista

POLITICA DE CANCELAMENTO

Se cancelar sua inscrição com até 90 dias de antecedência do inicio do curso faremos a devolução integral dovalor investido. Com menos de 90 dias, até uma semana antes do curso, faremos a devolução parcial considerando o abatimento da multa de 50% pelo cancelamento. Após essa data o valor investido não será restituído.

FORMAS DE PAGAMENTO

Parcelado no cartão de crédito ou cheque
À vista em dinheiro ou transferência bancária

REQUISITOS PARA PARTICIPAR DO CURSO

Para os alunos on line, exige-se no mínimo 1 ano de prática regular, com orientação de um professor.

CERTIFICADO

Ao final do curso, todos os alunos devem ter no mínimo 80% de presença para receber o Certificado de Conclusão de Curso de 200hrs, assim como todas as atividades propostas devem ser entregues.

INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES
CURSOS@MYYOGA.COM.BR / WHATSAPP (17) 99764 8645