



APROFUNDAMENTO EM YOGA AÉREO

COM FLÁVIA SCHULER

“DÊ ASA AOS SEUS SONHOS”

Curso Presencial - Unidade Vila Nova Conceição
Rua Natividade, 64 -São Paulo

OBJETIVO

FitYoga é uma empresa que trabalha o desenvolvimento humano através da consciência corporal.

O curso de Yoga Aéreo é realizado no tecido suspenso. Um método dinâmico, seguro, criativo, intenso e pode ser praticado por adultos e crianças.

Elaborado através dos estudos do Yoga tradicional, a respiração e a meditação.

O treinamento consiste em dois módulos: Fundamento I e II.

A QUEM SE DESTINA:

- Profissionais de Yoga
- Profissionais de Educação Física
- Profissionais de Dança e Pilates
- Alunos avançados que desejam aprofundamento pessoal



FLÁVIA SCHULER

Flávia Schuler é praticante de yoga e meditação há mais de 20 anos. Nasceu com a vontade de entender os mistérios do SER através de estudos profundos, e de servir e incentivar os outros a encontrarem a própria luz através do autoconhecimento.

Estudou Marketing, PNL com física quântica, Reiki, Naturopatia, Anatomia aplicada ao Yoga e outros. Viveu na Europa por 10 anos, onde trabalhou em grandes empresas como: Roche, Novartis (Suiça) e Fiat (Itália). Depois decidiu viver o YOGA e fez o curso de formação em Yoga Moderna no The Yoga Room em Dublin/Irlanda, Rainbow Kids Yoga no Red Earth Center em Paris/França, Yoga Aérea pelo Antigratiy Yoga na Irlanda/Itália/USA. Hoje vive em São Paulo com seu marido e 4 filhos ensinando tudo que aprendeu em empresas, escolas e estúdios.





PROGRAMAÇÃO

34 HORAS | 2 FINAIS DE SEMANA
18 AULAS PRÁTICAS COMPLEMENTARES

DATAS

- 25 e 26 de Setembro
 - 30 e 31 de Outubro
- Sábados e domingos
Das 14H às 18H

AULAS PRÁTICAS COMPLEMENTARES

As aulas práticas devem ser feitas nos estúdios My Yoga na Unidade Vila Nova Conceição, durante o ano de 2021 e 2022, seguindo a grade horária do local (com validade de 6 meses após o término do curso)

UNIDADE VILA NOVA CONCEIÇÃO

Rua Natividade, 64 - Vila Nova Conceição

CONTEÚDO PROGRAMADO

- INTRODUÇÃO A TÉCNICA E MONTAGEM DO EQUIPAMENTO
- SÉRIES DE PEGADAS
- SEQUÊNCIA DE POSTURAS
- SÉRIES DE INVERSÃO E FLIP
- SÉRIES ADICIONAIS
- YOGA NO TECIDO
- TREINAMENTO FUNCIONAL/ MOVIMENTOS EDUCATIVOS NO TECIDO
- AJUSTES E ALINHAMENTO
- BASES DA ANATOMIA APLICADA AO YOGA
- AULA RESTAURATIVA NO TECIDO
- COMBINAÇÃO DE POSTURAS COM RESPIRAÇÃO
- MODELO DE AULAS
- RESPIRAÇÃO/PRANAYAMAS
- MEDITAÇÃO



VALORES & CONDIÇÕES

03 x R\$ 550,00
ou R\$ 1.500 à vista

POLITICA DE CANCELAMENTO

Se cancelar sua inscrição com 60 dias de antecedência do início do Curso, faremos a devolução integral do valor investido. Com menos de 60 dias, até uma semana antes do inicio do Curso, faremos a devolução parcial, considerando a multa de 30% sobre o valor total do Curso, pelo cancelamento. Após essa data, os valores dos módulos já cursados não serão devolvidos e a multa de 30% será aplicada sobre as parcelas restantes.

FORMAS DE PAGAMENTO

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

CERTIFICADO

O aluno receberá um Certificado de participação de Curso de 34 hrs.

Todos os alunos devem ter no mínimo 80% de presença para receber a certificação, assim como todas as atividades propostas devem ser entregues.



Esta técnica alivia dores na coluna , melhora a flexibilidade , a força muscular, desenvolve consciência corporal e também traz uma incrível sensação de bem estar e paz.

A jornada do autoconhecimento através do movimento do corpo é uma caminhada individual, um mergulho nos mistérios do corpo, onde desenvolvemos a habilidade de ouvir o corpo, saber os limites, observar os bloqueios, entender as conquistas e a evolução do movimento, encontrar a sensibilidade intuitiva. Através desta prática intensa, evoluímos no tempo certo, respeitando a nós mesmos e a vida a nosso redor. A integração acontece de forma orgânica e consciente.

Yoga é ciência, arte, filosofia, espiritualidade, cultura e muito mais.
Um método para transformar a mente a partir de dentro.

Você não precisa procurar a liberdade em uma terra distante para que ela exista dentro do seu corpo, coração, mente e alma.

Venha **viver o propósito do Yoga!**



INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES

CURSOS@MYYOGA.COM.BR

WHATSAPP (11) 99804 8927

