

MY  
YOGA

FORMAÇÃO

# Hatha Flow

com Adarsha Ma Prem





# OBJETIVO

Esta é uma formação de 200 horas em Hatha Flow, 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 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 , especialização em Yogaterapia e Bioespinologia com Antônio Árias da Suddha Dahrma Mandalam.





# PROGRAMAÇÃO

**UM FINAL DE SEMANA POR MÊS  
DE FEVEREIRO A NOVEMBRO DE 2022**

Sábados das 8h30 às 18h30

Domingos das 8h30 às 16h30

- 19 e 20 de Fevereiro 2022
- 26 e 27 de Março 2022
- 23 e 24 de Abril 2022
- 28 e 29 de Maio 2022
- 25 e 26 de Junho 2022
- 30 e 31 de Julho 2022
- 27 e 28 de Agosto 2022
- 24 e 25 de Setembro 2022
- 29 e 30 de Outubro 2022
- 26 e 27 de Novembro 2022

UND. JARDINS - ALAMEDA CASA BRANCA, 604 - SÃO PAULO

# CONTEÚDO

## 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 I, II e III: Yogásanas, mantras, mudrás, as divindades como arquétipos, os elementos e cores de cada chakra.

Módulos cheio de vivências e emoções.

## JUNHO

Oficina de Core Vinyasa, Yoga Restaurativo & Kurunthas.

## JULHO

MUDRÁS E PRANAYAMAS

## AGOSTO

YOGATERAPIA I: Mantraterapia, Yoganidrá, Pawan, Muktásana nível I, II e III

## SETEMBRO

YOGATERAPIA II: Filosofia do Yoga, Cosmologia Védica, Pranayama, Surya Namaskar.

## OUTUBRO

AVALIAÇÕES

## NOVEMBRO

METODOLOGIA DE ENSINO E ENCERRAMENTO



# VALORES & CONDIÇÕES

**Inscrições até 15 de Dezembro:**  
**6.850 reais (à vista)**  
**ou parcelados em 10x 7.850 reais**

**Inscrições entre 16 de Dezembro  
e 15 de Fevereiro:**  
**8.500 reais (Parcelado em 10x)**

Os alunos terão direito de praticar 1x por semana com a Adarsha no My Yoga.

## FORMAS DE PAGAMENTO

Parcelado no cartão de crédito em até 10x ou À vista (transferência bancária ou dinheiro)

## REQUISITOS PARA PARTICIPAR DO CURSO

- 2 anos de prática regular de Yoga
- Formulário de Interessado
- Entrevista (bate-papo) com a Adarsha

## 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.

## 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.

## INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES

CONTATOJD@MYYOGA.COM.BR / WHATSAPP (11) 99738-9168