



# APROFUNDAMENTO EM IYENGAR YOGA

*COM RENATA VENTURA*

*PRESENCIAL & ON-LINE*

“Cada ásana deve ser realizado não como um simples exercício físico, mas como meio de entender o corpo e então integrá-lo com a respiração, a mente, a inteligência, a consciência e o centro. Dessa maneira, pode-se experimentar a verdadeira integração e alcançar a liberdade suprema.”

B.K.S IYENGAR

"Não subestime o valor do ásana. Mesmo nos ásanas mais simples, podem-se experimentar os três níveis de busca: a busca externa, que dá firmeza ao corpo; a busca interna, que dá constância à inteligência; e a busca mais profunda, que traz benevolência."

B.K.S IYENGAR

# OBJETIVO

---

O Curso de Aprofundamento em Iyengar Yoga é destinado a todos aqueles que encontram no Yoga uma ferramenta para uma vida mais plena e que queiram aprofundar-se no método Iyengar Yoga seguindo suas bases, lapidando a sua prática.

Aprofundaremos os conceitos do método Iyengar e introduziremos preceitos básicos do Yoga, tais como filosofia, anatomia aplicada ao yoga, Ayurveda entre outros.

Nosso intuito é compartilhar com aqueles que buscam autoconhecimento e profundidade em sua prática, e desejam sentir o sabor de sair da superficialidade e mergulhar no processo interno de reconhecimento, liberdade e confiança, desenvolvendo uma mente estável e serena, na direção do objetivo maior desta filosofia.

O conhecimento precioso da linhagem de B.K.S Iyengar permite um desenvolvimento integral, seguro e contínuo para todos.



# MENTORIA

Praticantes interessados em se tornar professor de Iyengar Yoga, podem frequentar este curso no intuito de desenvolver sua prática e estagiar com a Professora Renata Ventura, desenvolvendo uma relação próxima e direta para ser guiado neste caminho.

Aclaramos que este é um curso de aprofundamento e que para tornar-se um professor de Iyengar Yoga não é necessário fazer uma formação nem um curso como este, mas sim estabelecer uma relação próxima com seu professor, de forma que o mesmo possa guiá-lo no caminho do param-pará (da relação mestre-discípulo) e prepará-lo para se tornar professor desta arte.



# RENATA VENTURA

Renata iniciou seu caminho no Yoga há mais de 24 anos, é professora certificada internacionalmente pelo Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute no nível Sênior Intermediate II (atual nível III), maior nível de certificação no Brasil e na América do Sul. Foi coordenadora do Comitê de treinamento e Formação de Professores da ABIY de 2016 a 2019 e é autorizada pela Associação Brasileira a ministrar cursos de Formação e mentoria.

Renata teve a benção de perceber muito nova que o Yoga era seu caminho de vida.

Desde que se formou em Iyengar Yoga com Kalidas Nuyken, continua reciclando seus estudos regularmente com diversos professores Seniores ao redor do mundo e com a família Iyengar. É praticante de Bhakti yoga e terapeuta Ayurvédica. Sua maneira de ensinar é atenciosa e precisa, levando seus alunos a desenvolverem o máximo de seus potenciais com discernimento e sabedoria. Atualmente leciona e coordena o Namaskara Yoga e Meditação ao lado de seu marido Mario Reinert e é mãe de dois meninos.

Renata é também graduada em Relações Internacionais pela PUC-SP e cursou Ciências Sociais na FFLCH USP. Após se formar foi morar na Califórnia, onde mergulhou no Yoga e percebeu que este seria o seu modo de vida.



# MÁRIO REINERT

*Professor de Filosofia do Yoga*



Arquiteto formado pela FAU-USP e praticante de artes marciais, teve seu primeiro contato com a prática do Yoga buscando a cura para uma tendinite por uso do computador (LER), encontrou não só a cura com a a prática, mas um nova forma de viver. Desde então dedica-se ao estudo do Yoga.

Fez seguidas viagens à Índia para estudar o método Ashtanga Vinyasa em seu local de origem, a cidade de Mysore no sul da Índia, lá e em outras partes da Índia estudou profundamente também a Filosofia do Yoga e de maneira mais abrangente a filosofia Indiana e a Meditação.

Fez diversos cursos entre os quais, parte da formação de Iyengar Yoga com o professor Kalidas Nuyken em (SP), Pránáyámas com BNS Iyengar (Mysore, Índia), Filosofia Indiana com os Professores Nagaraj Rao e Gangadhara (Mysore, Índia), Bhagavadgita e Upanishads com Satianarayana Das PHD – (NJ- US), Fundamentos da Anatomia do Yoga e “Colocando princípios em prática” com Leslie Kaminof e Amy Matthews (NY, US), entre outros.

Hoje dedica-se a uma prática equilibrada, que inclui a prática de Ásanas de maneira consciente, pranayamas, meditação, estudos dos textos do Yoga, Sankhya, Vedanta, a língua Sâncrita, além de Anatomia e outros campos que proporcionem o desenvolvimento da consciência. Também dirige o Namaskara Estúdio de Yoga ao lado de sua esposa Renata Ventura.

# PROGRAMAÇÃO

- 8 MÓDULOS
- UM FINAL DE SEMANA POR MÊS
- SÁBADOS DAS 09H ÀS 17H  
(COM 2 HRS DE INTERVALO)
- DOMINGOS DAS 10H ÀS 13H
- EM 4 DOMINGOS AO LONGO DO CURSO ACONTECERÃO AULAS DE FILOSOFIA DAS 14H30 ÀS 16H30

## PRIMEIRO SEMESTRE

- 26 e 27 de Março 2022
- 30 de Abril e 01 de Maio 2022
- 28 e 29 de Maio 2022
- 25 e 26 de Junho 2022

## SEGUNDO SEMESTRE

- 20 e 21 de Agosto 2022
- 17 e 18 de Setembro 2022
- 22 e 23 de Outubro 2022
- 26 e 27 de Novembro 2022

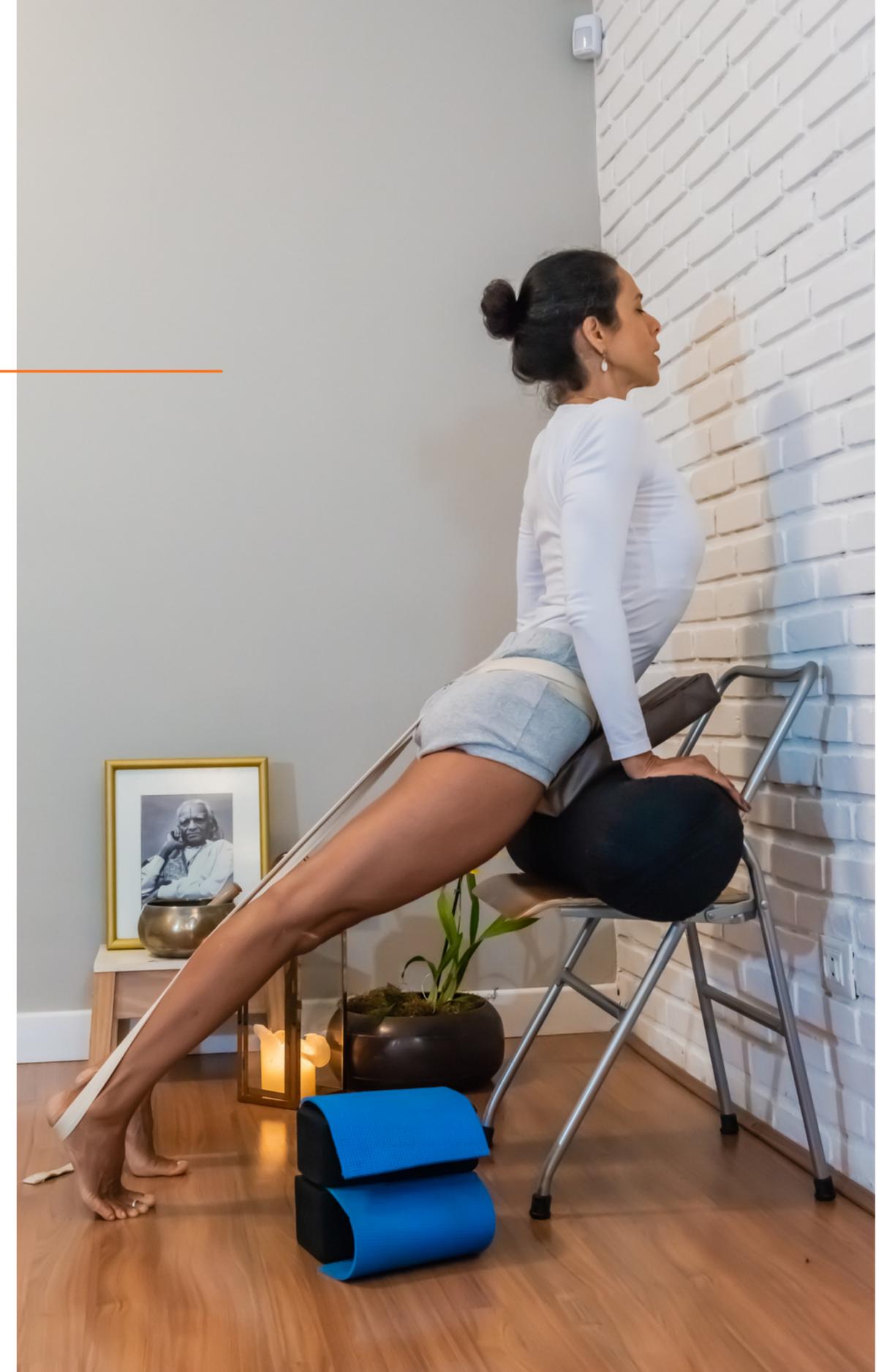
**Und. Vila Nova Conceição**

Rua Natividade, 64

# CONTEÚDO

- Teórico
- Prático

- Asanas e Pranayamas baseados na linhagem de BKS Iyengar
- Bandhas e Kriyas
- Filosofia - Yoga Sutras de Patanjali, Hatha Yoga Pradipika e Bhagavad Gita (online)
- Noções básicas de Anatomia e biomecânica
- Introdução ao Ayurveda
- Conhecimento de Seqüenciamento e família de Asanas
- Percepção de auto-ajustes
- Um olhar para cada fase da vida da mulher
- Um olhar para os casos terapêuticos individuais
- Meditação na ação
- Desenvolvimento da sensibilidade, percepção e consciência do prana (energia vital)



# VALORES & CONDIÇÕES

*Até 22 de Outubro de 2021  
MESMO VALOR DO CURSO DE 2021*

**R\$ 4.950,00 À VISTA  
OU 10 X R\$ 560,00**

*23 de Outubro a 22 de Dezembro de 2021*

**R\$ 5.450,00 À VISTA  
OU 10 X R\$ 627,00**

*23 de Dezembro até o início do curso*

**R\$ 5.950,00 À VISTA  
OU 10 X R\$ 685,00**

- 4 BOLSAS 50%
- 1 BOLSA INTEGRAL

## 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 início 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  
À vista em dinheiro ou transferência bancária

## REQUISITOS PARA PARTICIPAR DO CURSO

Estar no caminho do Iyengar Yoga há pelo menos 1 ano e comprometimento com o propósito desta prática.

## CERTIFICADO

O aluno receberá um Certificado de participação de Curso de 80 hrs.

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

**ALUNOS REGULARES DO NAMASKARA E DO MY YOGA  
TEM 10% DE DESCONTO NO VALOR DA INSCRIÇÃO**

*YOGA É CIÊNCIA, ARTE, FILOSOFIA, ESPIRITUALIDADE, CULTURA E MUITO MAIS.  
UM MÉTODO PARA TRANSFORMAR A MENTE A PARTIR DE DENTRO. UM CAMINHO PARA ALCANÇAR O  
ESTADO DE CITTA VRITTI NIRODHA (DE RESTRIÇÃO DAS FLUTUAÇÕES DA MENTE).*

*EU ESTOU ESTÁVEL INTERNAMENTE?  
QUANDO MEU CORPO ESTÁ FIRME E ERETO, O QUE MEU CÉREBRO ESTÁ FAZENDO?  
ESTÁ ELE PASSIVO E TRANQUILO?*

*A VIDA É PARA SER VIVIDA, OS PROBLEMAS SEMPRE ESTARÃO LÁ.  
QUANDO ELES VIEREM, NAVEGUE COM YOGA. NÃO DÊ UMA PAUSA.*

*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**

(11) 99804-8927

[contatovnc@myyoga.com.br](mailto:contatovnc@myyoga.com.br)