

CURSO LIVRE DE  
FORMAÇÃO EM HATHA  
YOGA  
2024

AUTOCONHECIMENTO E  
FORMAÇÃO DE  
PROFESSORES

  
atman  
YOGA E MEDITAÇÃO

[@espacoatman.yoga](https://www.instagram.com/espacoatman.yoga)



## O YOGA COMEÇA AGORA

O Yoga é muito mais que uma prática física, é um caminho de conexão entre mente e corpo, que ao aliar posturas, respiração e meditação, promove uma união desses elementos e permite uma maior consciência do corpo, pensamentos e emoções.

Esta Formação tem caráter teórico-prático, baseada na educação experiencial, habilitando o participante a se tornar um profissional com bases sólidas em todos os aspectos do ensino do Yoga através da tradição.

O Curso, que esta em sua quinta edição, prepara os participantes a ensinarem Hatha Yoga.

# MODULOS

## 01

### SUTRAS DE PATAÑJALI

Esse módulo abordará a estrutura dos sutras e seus significados com base nas interpretações de Gloria Arieira, Paramahansa Yogananda, Iyengar e Vyasa, e através desse estudo ter uma compreensão da importância dos Yoga Sutras na vida diária.

## 02

### ASANAS

O curso irá abordar conceitos fundamentais, benefícios e contra indicações, história do nome, alinhamento segundo Hatha Yoga e sua relação com os cakras.

## 03

### YOGANIDRA

Ou Yoga do sono, é uma prática antiga que leva o praticante mais fundo dentro de si mesmo, e auxilia a relaxar mais profundamente.

## 04

### PRANAYAMA

Esse módulo irá abordar Fisiologia Respiratória, Pranayama em Hatha Pradipika (texto tradicional do Yoga). Selos energéticos, bandhas. Exercícios de limpeza e preparação (Jalaneti; Kapalabhati; Anuloma Viloma; Uddiyana, Jalandhara e Mula Bandha). E Pranayamas (Ujjayi; Surya Bedhana; Sitali; Sitkari; Brahmari; Murcha; Bhastrika).

# MODULOS



## 05

### MUDRÁS

Esse módulo apresentará diferentes Mudras (selos energéticos), como faze-los e respectivos benefícios.

## 06

### CAKRAS

No curso será estudado o sistema de cakras na prática segundo a Tradição do Tantra Yoga.

## 07

### ANATOMIA APLICADA AO YOGA

Em anatomia básica aplicada ao Yoga será observado internamente o universo do corpo físico, trazendo para a pratica de maneira funcional, dinâmica e consciente a compreensão da anatomia vista através dos asanas.

## 08

### SÂNSCRITO & MANTRAS

Esse tópico será dedicado aos ensinamentos básicos do Sânscrito, pronuncia, estrutura e linguagem e o ensino de mantras.

## 09

### OS SISTEMAS DO YOGA

Esse tópico irá apresentar os diferentes ramos do Yoga e seus ensinamentos.

## 10

### MEDITAÇÃO

Serão ensinadas algumas técnicas de meditação de linhas diferentes como Zazen, Vipassana, Chidakasha Dharana, Mindfulness e outras.

## 11

### DEUSES DA MITOLOGIA HINDU

Nesse módulo serão mostradas informações básicas sobre alguns dos principais personagens da mitologia hindu e o Sadhana de algumas deidades.

## 12

### MÉTODOS ESPECIAIS

Incluem Yoga Tibetano, Yoga na parede, Yoga com o uso de acessórios, Yoga em dupla, Yoga restaurativa, Yoga com faixa e Yoga na cadeira.

## 13

### TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

\*Para quem deseja fazer o curso e se tornar um professor de Hatha Yoga certificado. Nesse módulo será abordado: metodologia de uma aula de Hatha Yoga, dedicado aqueles que pretendem tornar instrutores de Yoga. Inclui relatórios mensais, 3 aulas supervisionadas, avaliação final da Filosofia do Yoga, além de prática semanal de Yoga.

APRENDA AS BASES DO YOGA E  
MEDITAÇÃO COM MENTORES QUE  
DEDICAM SUAS VIDAS AO QUE  
ENSINAM:



## ALINE SIQUEIRA

PROFESSORA DE HATHA E RAJADHIRAJA YOGA. MINISTRA CURSO DE FORMAÇÃO EM YOGA E IDEALIZADORA DO CURSO SVADHYAYA - INTRODUÇÃO AO UNIVERSO YOGI. PROFESSORA ASSOCIADA AO ALIANÇA DO YOGA (500 HS), PROFESSORA DO CURSO DE ANATOMIA TERAPÊUTICA APLICADA AO YOGA NO INSTITUTO ANANDA NILAYAM EM CURITIBA/PR.

POSSUI APROFUNDAMENTO NOS YOGA SUTRAS DE PATAÑJALI COM O PROFESSOR CARLOS EDUARDO G. BARBOSA. GRADUADA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS COM MESTRADO EM ECOLOGIA. IDEALIZADORA DO STUDIO ATMAN - YOGA & MEDITAÇÃO COM SEDE EM JUIZ DE FORA/MG.



## ESTRELA MARQUES

INSTRUTORA DE RAJADHIRAJA YOGA FORMADA PELA ANANDA MARGA. INSTRUTORA DE MEDITAÇÃO FORMADA PELA TRANSFORMATION MEDITATION INSTITUTE. PRATICANTE DE MEDITAÇÃO HÁ 11 ANOS E PRATICANTE DE YOGA HÁ 8 ANOS. PROCURA TRANSMITIR A SUA PROFUNDA PAIXÃO POR AUTOCONHECIMENTO E TRANSFORMAÇÃO PESSOAL ATRAVÉS DE YOGA E MEDITAÇÃO.

APRENDA AS BASES DO YOGA E  
MEDITAÇÃO COM MENTORES QUE  
DEDICAM SUAS VIDAS AO QUE  
ENSINAM:



## PABLO DUÍLIO

PESQUISADOR EM NÍVEL DE MESTRADO POR MEIO DO PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (PPCIR/UFJF), É MEMBRO/PESQUISADOR DO NÚCLEO DE ESTUDOS EM RELIGIÕES E FILOSOFIAS DA ÍNDIA (NERFI/UFJF/CNPQ.), ONDE COLABORA COMO INSTRUTOR E TRADUTOR DE SÂNSCRITO, SOB A ORIENTAÇÃO DO PROF. DR. DILIP LOUNDO.



## SEIGEN SENSEI

MONGE ZEN BUDISTA COM PRÁTICA DIÁRIA DE MEDITAÇÃO VAZIA (ZAZEN) HÁ 18 ANOS E DEZENAS DE PARTICIPAÇÕES EM RETIROS. DURANTE 10 ANOS ESTUDOU COM O MESTRE DOSHO SAIKAWA NO TEMPLO BUSSHINJI, EM SÃO PAULO, AO QUAL É FILIADO. TOMOU OS VOTOS DE BODHISATTVA EM 2005 E EM 2009 TORNOU-SE MONGE REGULAR DA ESCOLA SOTO ZEN. VIVEU DURANTE UM ANO NO JAPÃO NOS MOSTEIROS SOJIJISOIN E GOTANJOJI, ONDE TEVE A OPORTUNIDADE DE SE APROFUNDAR NOS ESTUDOS E PRÁTICAS BUDISTAS. ORIENTA A SANGHA KYOZEN NAS CIDADES DE JUIZ DE FORA, RIO DE JANEIRO E VITÓRIA.

## Perguntas frequentes:

### Para quem é esse curso?

Para todos os níveis. Iniciantes e também praticantes avançados.

### Que estilo de yoga é ensinado?

O Yoga que ensinamos é fundamentado na linhagem de Hatha Yoga, pois é a base fundamental de qualquer outra prática.

### Não sou muito flexível e não poderei fazer algumas posturas, posso me inscrever no curso?

Sim, o yoga é muito mais do que apenas posturas. Mas se você tiver algo que o impede de realizar alguma postura e/ou meditar, é aconselhável procurar o conselho de um especialista e nos informar.

### Como serei avaliado?

A avaliação será feita através de relatórios mensais, trabalho de conclusão de curso e uma avaliação final. Para aqueles que desejam se tornar professor será necessário estágio de observação e também ministrar aulas durante o curso.



# INFORMAÇÕES

## Informações sobre o curso:

- 01 Duração**  
O curso tem duração de 10 meses – (Certificado de 200horas).
- 02 Módulos:**  
Sistemas do Yoga, Yoganidra, Pranayama, Mudras, Deuses da Mitologia Hindu e Cakras serão oferecidos de forma remota.
- 03 Horários:**  
Horário: 8:30h às 12:30h e das 14h às 18h.
- 04 Prática:**  
O curso inclui uma prática de Yoga semanal online e presencial no Studio Atman – Yoga & Meditação.

Início: 23 de Março 2024

## Calendário:

06 e 20 de Abril

04 e 18 de Maio

08 e 22 de Junho

06 e 13 de Julho

03 e 17 de Agosto

14 e 28 de Setembro

05 e 26 de Outubro

09 e 23 de Novembro

07 e 14 de Dezembro

## INFORMAÇÕES

### • LOCAL:

O CURSO SERÁ MINISTRADO DE FORMA MISTA, SENDO PRESENCIAL E ONLINE E ALGUNS MÓDULOS SOMENTE ONLINE

### PRESENCIAL:

ATMAN – YOGA & MEDITAÇÃO. RUA OSCAR VIDAL NÚMERO 71  
SALA 301.

### ONLINE:

VIA ZOOM

### • MATRÍCULA:

R\$ 260,00. APOSTILAS E OUTROS MATERIAIS ESTÃO INCLUÍDOS NA MATRÍCULA.

### • INVESTIMENTO

O CURSO PODERÁ SER DIVIDIDO EM 10 PARCELAS DE R\$ 630,00 (SEISCENTOS E TRINTA REAIS) NO BOLETO, VIA PIX ATÉ O DIA 10 DE CADA MÊS OU À VISTA COM 5% DE DESCONTO.

### INSCRIÇÃO E SELEÇÃO:

(32) 98835-3868 (WHATSAPP) OU PELO EMAIL:  
CONTATO@YOGATMAN.COM.BR

\*NÃO HAVERÁ REPOSIÇÃO DAS AULAS PERDIDAS DURANTE O CURSO. POR ISSO A ORGANIZAÇÃO PRÉVIA QUANTO AO CALENDÁRIO É DE GRANDE IMPORTÂNCIA. PARA O RECEBIMENTO DE CERTIFICADO, O ALUNO DEVERÁ TER O COMPARECIMENTO MÍNIMO DE 70% DAS AULAS DO CURSO, ALÉM DE CUMPRIR OS REQUISITOS DO ESTÁGIO, ENTREGA PONTUAL DOS RELATÓRIOS MENSAIS, TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO, AVALIAÇÃO TEÓRICA FINAL E TER AS PARCELAS QUITADAS DO CURSO.