



Inscrições

Inscrições feitas através do email nyalmada@gmail.com até ao dia 13 Janeiro de 2012, no qual deve solicitar uma ficha de inscrição.

Pagamento de 25€ na inscrição até ao dia 13 de Janeiro através de transferência bancária: NIB 00350 2680 0032 9609 3063

Pagamento da 1ª mensalidade no primeiro encontro do curso, dia 29 de Janeiro.

Núcleo de Yoga de Almada

Rua Dr. António José Almeida, nº44 2º
Cova da Piedade 2800-334 Almada
www.nyalmada.org

Regulamento

1. O curso de introdução ao Yoga é destinado a praticantes com, pelo menos um ano de prática.
2. O curso será realizado nas instalações do Núcleo de Yoga de Almada em 1 domingo de cada mês e terá uma duração de 6 meses, equivalente a 42h. Terá o seu início em Janeiro de 2012.
3. O número máximo de inscrições será de 15 alunos e o curso só funcionará com um número mínimo de 8 alunos.
4. O preço do curso é de 300€, podendo ser pago na totalidade no momento da inscrição ou em mensalidades no valor de 50€. Para garantir vaga no curso tem de pagar 25€ antecipadamente, que serão descontados na última mensalidade.
5. A mensalidade deve ser paga no dia de cada encontro.
6. Não são feitas devoluções de pagamentos já efectuados, no caso de desistência.
7. O curso funcionará no seguinte horário: manhã: 9h-12h; tarde: 13h30-17h30.
8. No final de cada módulo será feito um questionário de aferição de conhecimentos.
9. No final do curso é passado um certificado de participação, havendo a obrigatoriedade de presença em 60% dos módulos.
10. Este curso não é de instrutores de yoga. O NYA não assume nenhuma responsabilidade e não reconhece ninguém que, após a conclusão deste curso, comece a dar aulas utilizando o certificado de participação.

CURSO DE INTRODUÇÃO AO YOGA

Núcleo de Yoga de Almada



Formadores

- **Firminiano Fonseca**

Instrutor e professor certificado pelo CPYoga (Centro Português de Yoga) e pela FPY (Federação Portuguesa de Yoga); Professor creditado pela Aliança Portuguesa de Yoga e Presidente do NYA (Núcleo Yoga de Almada).

- **Amélia Salvador**

Instrutora e professora certificada pela FPY.

- **Marcia Matos**

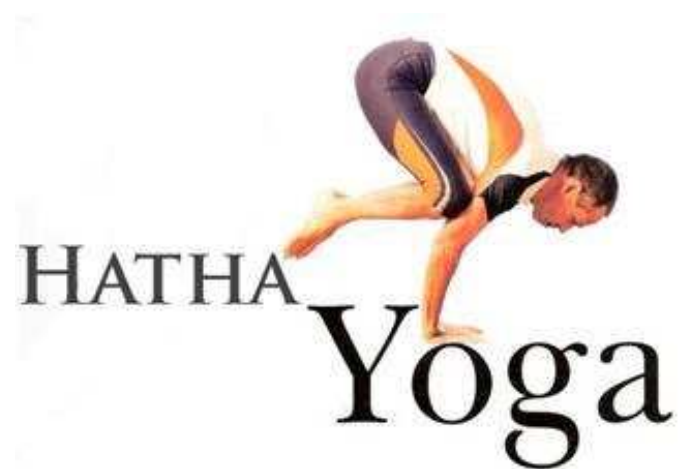
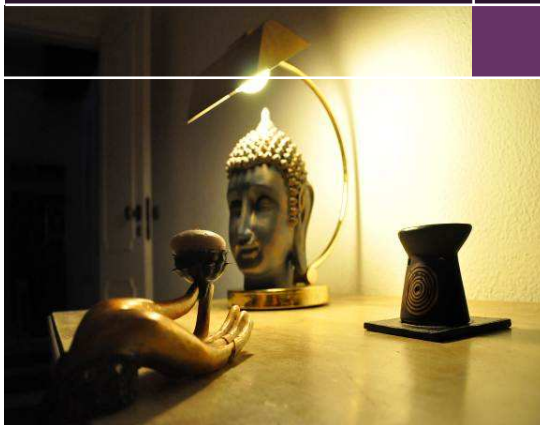
Pós graduação em Yoga: da gestão à intervenção pela FMH (Faculdade de Motricidade Humana), Professora certificada pela FPY.

- **Rita Pinto**

Curso de instrutora de yoga na FPY.

- **Susana Correia**

Curso de instrutora de yoga na FPY.



Programa do Curso de Introdução de Yoga

Teóricas e práticas

Componente Teórica do Curso:

29 Janeiro

Hinduísmo (4h): Tradição religiosa na Índia, os 4 Yogas clássicos.

26 Fevereiro

Darhanas: Sistemas Filosóficos das Índia (4h):

Yoga e a filosofia Hindu, Escolas filosóficas-Darshanas.

26 Março

Texto Sagrado: Bhagavad Gita (4h):

Introdução ao Mâhabharata, o ensinamento da Bhagavad Gita nos vários capítulos.

29 Abril

Sutras de Patanjali (4h): Ashtanga yoga de Patanjali, padas do tratado do yoga Sutra.

27 Maio e 24 Junho

Anatomia e Fisiologia no Yoga (8h): Os sistemas do corpo humano. O sistema músculo-esquelético. Ligação entre a anatomofisiologia e o yoga.

Componente Prática do Curso:

29 Janeiro Posturas de Pé (3h)

26 Fevereiro Posturas retro flexões (3h)

26 Março Posturas invertidas (3h)

De Janeiro a Junho Prática Pessoal (18h)