



## **CURRÍCULO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE VINYASA FLOW YOGA**

### **Metodologia de ensino:**

- A arte de ensinar: qualidades, intenção e atitude do professor, estilos de ensino, instruções, feedback, sequenciamento, gerenciamento e rotina das aulas, princípios de demonstração - teoria e prática ("espelho" versus "real", como demonstrar, como não demonstrar, praticar em grupos + feedback)
- Tarefas de um professor de Yoga
- Ajuste e alinhamento - teoria e prática
- Como ensinar e praticar Yoga sem lesões
- Técnicas de correção
- Modos de ajuste - verbais, hands-on, acessórios (props)
- "Arte do toque" - ajuste físico - regras e princípios

### **Filosofia do Yoga, Estilo de Vida e Ética para Professores de Yoga:**

- Os ensinamentos de Krishnamacharya, a linhagem do Vinyasa Flow, suas origens e fundamentos
- Definição de yoga e suas interpretações
- Os 3 gunas
- Como podemos aplicar a filosofia do Yoga no estilo de vida contemporâneo?

### **Prática de Asanas incluindo:**

- Exercícios de aquecimento e saudações ao sol (Ashtanga, Hatha, Vinyasa Flow criativo)
- Prática de Asana apresentando várias formas de Vinyasa Flow
- Vinyasa Flow: práticas gerais e práticas temáticas: ex. "quadril felizes", "abrindo o coração", "jornada dos chakras", "buscando o equilíbrio", etc.
- Yoga Nidra
- Entrando e saindo das posturas
- As "chaves" das posturas
- Modificações para iniciantes e estudantes com lesões (modificações de vários níveis)
- Sequenciamento
- Aulas orientadas e treinamento analítico focados nos seguintes grupos de asanas:  
Asanas em pé, flexões para frente, backbends (hiperextensões da coluna), torções, posturas de equilíbrio, invertidas
- Sequência de encerramento e asanas relaxantes
- Vinyasa (conectando asanas com a respiração) - prática guiada e analítica
- Aulas especiais, incluindo yoga pré-natal e yoga para crianças

### **Ética para professores e yoga como profissão:**

- Valores e significado de ser Yogi
- O papel do Yogi no mundo de hoje
- Rotina diária
- A responsabilidade de ser um professor de Yoga



### **Prática de ensino**

- Prática de ensino com supervisão do professor:
  - Em pares
  - Em pequenos grupos
  - No grande grupo
- Exame prático de ensino
- Estágio
- Trabalhos sobre diferentes assuntos ensinados no curso
- Feedback

Obs: O programa poderá sofrer alterações de acordo com as necessidades do grupo.