

# Curso de Yoga B-Learning

- RYS 200h -

**3ª Edição**

2023

E-Formador: Marco Peralta (SYT1 e Trainer Pro)

e

Professores Convidados

1 SYT > Senior Yoga Teacher, certificado pela Yoga Alliance Professionals.

## Apresentação

Marco Peralta é **Senior Yoga Teacher e Trainer Pro** pela **Yoga Alliance Professionals**. Pratica e ensina Yoga e Meditação há 25 anos.

Começou a praticar Yoga e Meditação por livros em 1995 após uma busca existencial iniciada pela morte de um dos seus melhores amigos.



Faz a sua primeira aula de Yoga em Maio de 1996 com um professor e começa a ensinar nesse mesmo ano a convite da sua professora com quem praticava regularmente. Continua nos anos seguintes a sua prática, investigação e formação em Yoga e Meditação fazendo formação e visitando professores e professoras de diferentes escolas e perspectivas filosóficas em Portugal, Brasil, Reino Unido, Grécia e Índia.

Nestes últimos 25 anos de ensino partilhou milhares de horas de Yoga e Meditação com milhares de Human@s em aulas, palestras, eventos, workshops, satsang, retiros, viagens e formações profissionais. Formou centenas de professores e professoras nas áreas do Yoga, Meditação, Yoga na Gravidez, Yoga Terapia e SUP Yoga.

É autor dos cds de prática 'Yoganidra – descontração profunda' (2006) e 'Meditações Guiadas – Sê Quem Tu És' (2014). Ensina regularmente em Portugal, Grécia e Índia.

Vive e ensina Yoga, Meditação e Filosofia como um modo de Vida.

Bem vind@ a esta Formação em Yoga.

Para mim um dos aspectos mais importantes ao dar estas formações é sempre a expressão individual de cada praticante. Sinto que cada pessoa que começa a praticar Yoga e mais tarde decide ensinar e partilhar a prática, já traz essa semente em si. Esta formação mais do que nos formar e formatar, têm como intenção regar essa semente e fazer despertar em cada um o seu próprio Yoga, pois apesar dos vários Estilos e Tradições a expressão é sempre individual, pessoal e única.

Ensinar Yoga requer algum conhecimento prático, estudo e experiência direta daquilo que se ensina. As aulas de formação vão cobrir todos os tópicos necessários a esse conhecimento e experiência, desde a música que se pode usar nas práticas até ao comportamento ético do professor com os seus alunos a como ensinar online.

A intenção é formar professores e professoras de Yoga que ensinem de forma segura, esclarecida, inspiradora e com confiança, partindo da sua própria experiência, estudo e conhecimento se si mesmos e de si mesmas.

O curso é intensivo e encorajo todos os formandos e formandas a uma dedicação aos objectivos e princípios da formação, para que possam ensinar Yoga ao mais alto nível profissional.

*Marco Peralta*

**E-Formador**

## **Programa Mentoria**

**(Incluído no valor do Curso)**

Porque sabemos que a verdadeira formação começa na prática, está ao dispor um Programa de Mentoria e Apoio durante 1 ano após a formação. Durante este período os formandos poderão usufruir dos benefícios para ajuda na sua atividade profissional.

### **SITE DA ESCOLA**

Todos os professores têm a oportunidade de ter o seu perfil e contatos na área dos Professores.

### **INTRANET (ferramentas digitais)**

Na intranet estarão disponíveis artigos, sebatas, teses e livros de matérias diversas para a formação contínua e de especialização na prática do Yoga.

### **FORMAÇÃO COMPLEMENTAR**

A Escola disponibiliza outras formações complementares certificadas com um desconto substancial para os professores.

- Curso de Yoga B-Learning com certificação pela Yoga Alliance Professionals (RYS 200);
- Curso de Yoga na Gravidez e Pós Parto B-Learning com certificação pela Yoga Alliance Professionals;
- Curso de Meditação B-Learning com certificação pela Yoga Alliance Professionals;
- Curso de Yoga Kids e Yoga Baby (E-Learning e B-Learning);
- Curso de Yoga Special Kids & Teens E-Learning;

### **MENTORIA INDIVIDUAL**

Todos os professores têm ao seu dispôr 4 sessões de 50 minutos cada, após o término do Curso com o e-formador Marco Peralta para apoio individual.

## Programa de Formação | B-Learning

<b>Designação   Duração</b>	<b>Curso de Yoga B-Learning 200 horas</b>
<b>Local</b>	Plataforma Moodle da Escola Sunshine Yoga plataformasunshineyoga.pt  Instalações Rua Rainha Dona Luísa de Gusmão 4D 1600-686 Lisboa
<b>Datas e Horários das Sessões Síncronas</b>	<b>Sábados das 14h30 às 19h30</b> 1 Julho 2023 5 Agosto 2023 2, 16 Setembro 2023 21 Outubro 2023 4, 18 Novembro 2023 9 Dezembro 2023 6 Janeiro 2024 3, 17 Fevereiro 2024 16 Março 2024 20 Abril 2024 18 Maio 2024 15, 29 Junho 2024 13 Julho 2024  <b>Domingos das 9h00 às 13h00</b> 2 Julho 2023 6 Agosto 2023 3 Setembro 2023 19 Novembro 2023 7 Janeiro 2024 21 Abril 2024 19 Maio 2024 16, 30 Junho 2024  14 Julho 2024 (9h00 às 12h00) Encerramento  <b>Domingos das 9h00 às 13h00 e 14h30 às 18h30</b> 17 Setembro 2023 22 Outubro 2023 5 Novembro 2023 10 Dezembro 2023 4, 18 Fevereiro 2024 17 Março 2024
<b>Destinatários   Pré-Requisitos</b>	Nos termos da Portaria nº 214/2011 de 30 de Maio, os participantes devem ter preferencialmente uma qualificação de nível superior, não podendo ter qualificações inferiores ao 9º ano de escolaridade.

	<p>Este Curso destina-se a quem pretenda tornar-se professor/a de Yoga.</p> <p>Os formandos devem ter domínio, na ótica do utilizador, do Microsoft Office e Internet Explorer ou outro browser, acesso ao computador, conhecimentos da plataforma Zoom e ter endereço de e-mail. É necessário ter 2 anos de prática regular de yoga ou ter completado o Curso Inicial de Yoga (40h) e comprometer-se com a prática diária de Yoga durante o Curso.</p> <p>Cada grupo de formação será composto, por um número mínimo de 8 formandos.</p>
<b>Objetivos Gerais</b>	<p>No final do curso os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer a estrutura, apoio e supervisão para alcançar o potencial máximo no estudo e prática do Yoga;</li><li>• Identificar as diferentes abordagens técnicas e filosóficas do Yoga;</li><li>• Desenvolver o ensino baseado na prática e estudo pessoal;</li></ul>
<b>Objetivos Específicos</b>	<p>No final do curso os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver a prática e a confiança no ensino de todos os grupos de técnicas do Yoga;</li><li>• Identificar os objetivos específicos para planear, montar e ensinar Yoga;</li><li>• Reconhecer e adaptar os diferentes grupos de técnicas do Yoga aos alunos presentes na aula;</li><li>• - Identificar e comunicar os conteúdos filosóficos complexos de uma forma não evasiva;</li><li>• - Desenvolver a capacidade de ensinar, expressar, escutar e observar durante uma aula de Yoga;</li><li>• - Identificar e aplicar os procedimentos de segurança no ensino de todos os grupos de técnicas práticas do Yoga;</li><li>• - Desenvolver e aprofundar a sua própria prática pessoal do Yoga;</li></ul>
<b>Certificação</b>	<p>A Escola Sunshine Yoga prima pela qualidade da sua formação na área do Yoga, sendo uma entidade formadora devidamente Certificada pela DGERT - Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho, desde 2017.</p> <p>A Escola Sunshine Yoga cumpre os rigorosos requisitos estabelecidos pela Yoga Alliance Professionals (Yoga Alliance de Inglaterra). Os nossos formandos têm uma formação com excelentes padrões e são elegíveis para se registar como professores da Yoga Alliance Professionals.</p>

<b>Inscrição</b>	Para reservar a sua vaga no curso, deverá enviar um email para: <a href="mailto:escola@sunshineyoga.pt">escola@sunshineyoga.pt</a> (informamos que terminando as vagas não poderemos aceitar mais inscrições, não deixe a sua inscrição para as últimas semanas)
------------------	---

<b>Investimento e forma de pagamento</b>	<p>Existem 3 formas de pagamento.</p> <p><b>1) Pagamento a prestações – 2750€</b></p> <p>Inscrição: 200€ (por transferência bancária para reserva de vaga) + 10 pagamentos de 255€ cada, até ao dia 8 nos meses seguintes e consecutivos à inscrição.</p> <p><b>2) Pagamento a pronto – 2500€</b></p> <p>- Inscrição com o valor total do curso: 2500€</p> <p><b>3) Profissionais Escola Sunshine Yoga e Be The Change, *Alunos professor Marco Peralta – 2100€</b></p> <p>- Inscrição: 200€ (por transferência bancária para reserva de vaga) + 10 pagamentos de 190€ cada, até ao dia 8 nos meses seguintes e consecutivos à inscrição.</p> <p>*Alunos dos Cursos: Inicial de Yoga e Inicial de Meditação, Curso Meditação 250h, Curso de Yoga na Gravidez, Curso de Yoga Terapia.</p>
--	--

Módulos/Conteúdos Programáticos	Duração (Horas)			
	EL - S	EL - A	P	T
<b>MÓDULO I – HISTÓRIA E FILOSOFIA DO YOGA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Significado da palavra Yoga;</li> <li>– Introdução às raízes e História do Yoga;</li> <li>– História da evolução do Yoga no Ocidente, professores e circunstâncias que guiaram essa evolução;</li> <li>– Filosofia do Yoga (dualista e não dualista);</li> <li>– Ética do Yoga: Yamas e Niyamas;</li> <li>– Introdução e leitura das principais escrituras do Yoga e dos seus temas fundamentais;</li> <li>– Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga e Jñana Yoga;</li> </ul>	28h	7h	--	35h
<b>MÓDULO II – TÉCNICAS E PRÁTICA DE YOGA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Estudo e prática dos ásanas fundamentais</li> <li>– Hatha yoga, ásana e alinhamento (ajustes e modificações)</li> <li>– Yoga suave e restaurativo</li> <li>– Pranayama</li> <li>– Bandhas</li> <li>– Drishtis</li> <li>– Mudras</li> <li>– Kriya: Shat Karma</li> <li>– Mantra: Kirtan, japa e bija mantras</li> <li>– Yoganidrá e técnicas de descontração profunda</li> <li>– Meditação</li> </ul>	54h	3h	23h	80h

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prática pessoal</li> <li>– Como construir um diário de Sadhana (prática)</li> </ul>				
<b>MÓDULO III– ANATOMIA E FISILOGIA DO YOGA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anatomia e Fisiologia Geral;</li> <li>– Anatomia do Ásana;</li> <li>– Anatomia energética e subtil do Yoga (Chakras, Nadis, Kundalini e Koshas);</li> </ul>	15h	5h	--	20h
<b>MÓDULO IV - METODOLOGIA E PRÁTICA DE ENSINO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Estilos de ensino e práticas pedagógicas;</li> <li>– Ensino do Ásana e ajustes;</li> <li>– Construir e montar uma prática de yoga equilibrada;</li> <li>– Como manter um diário de Sadhana (prática);</li> <li>– Como construir e desenvolver uma prática pessoal;</li> <li>– Prática pedagógica de ensino ;</li> <li>– Papel, ética e responsabilidade de um professor de Yoga</li> <li>– Mercado de trabalho e aspetos legais da profissão</li> <li>– Manifestar a sua visão, sonho e ideal como professor profissional de Yoga;</li> <li>– Ensinar Yoga Online;</li> </ul>	30h	5h	30h	65h
<b>Total</b>	127h	20h	53h	200h

EL – S = E-Learning Síncrono | EL-A = E-Learning Assíncrono | P = Presencial | T = Total

<b>Estratégia Metodológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O curso decorre em ambiente b-learning, tendo como suporte a plataforma de gestão de aprendizagens (LMS) Moodle da Sunshine Yoga que se encontra acessível em: <a href="https://plataformasunshineyoga.pt/">https://plataformasunshineyoga.pt/</a></li> <li>• O curso tem associado um itinerário pedagógico em que os conteúdos programáticos são organizados por módulos, segundo um desenvolvimento sequencial, com momentos assíncronos e síncronos.</li> <li>• Antes de iniciar cada módulo, o formando deverá consultar o Fórum e o respetivo tópico do módulo de forma a verificar quais os objetivos pedagógicos e respetivas atividades associadas.</li> <li>• Em cada módulo, os conteúdos relativos aos momentos assíncronos são diversificados, sendo que o formando tem disponíveis vídeos explicativos, interligados com manuais e outra documentação de apoio, com alguns exercícios de aplicação/sistematização. O formando também terá acesso a outras informações disponibilizadas pelo E-Formador no Fórum.</li> <li>• No decorrer do curso, o formando terá disponível o acompanhamento e apoio do e-formador para qualquer esclarecimento através de mensagens privadas ou do Fórum (tempo máximo de resposta 48 horas úteis).</li> </ul>
--------------------------------	---



<p>Metodologias de Avaliação</p>	<p>A Avaliação final dos formandos assenta nas seguintes percentagens:</p> <p><b>Avaliação Sumativa: 40 %</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Questionários online</li> <li>– Trabalho realizado ao longo das sessões</li> <li>– Trabalho realizado em casa: leitura dos manuais e trabalhos escritos</li> </ul> <p><b>Projeto Final: 60%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Trabalho final escrito</li> </ul> <p>É em função da análise destes diferentes elementos que resultará uma classificação final de curso, de acordo com a escala de avaliação numérica de 1 a 5 com a seguinte correspondência em termos qualitativos: Nível 1 – Muito Insuficiente; Nível 2 – Insuficiente; Nível 3 – Suficiente; Nível 4 – Bom; Nível 5 – Muito Bom.</p> <p>Desta feita, a aprovação do formando no final do curso será determinada pelos seguintes critérios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Considera-se que um formando teve aproveitamento no curso - apto - quando a sua classificação final for igual ou superior ao nível 3, correspondendo em termos qualitativos a “Aproveitamento Suficiente” e tendo registado uma assiduidade mínima de 95% sobre a duração global do curso.</li> </ul> <p>Considera-se que um formando não teve aproveitamento no curso - não apto - quando a sua classificação final for igual ou inferior ao nível 2, correspondendo em termos qualitativos a “Aproveitamento Insuficiente”; ou não tendo registado uma assiduidade mínima de 95% sobre a duração global do curso.</p>
<p>Modalidade de Formação</p>	<p>Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações)</p>
<p>Forma de Organização da Formação</p>	<p>Formação presencial e à distância (B-Learning)</p>
<p>Requisitos Logísticos</p>	<p>Os formandos devem ter equipamentos informáticos (computador com ligação à internet) com imagem, som e microfone para a sua participação nas sessões síncronas.</p> <p>Para as sessões síncronas, os formandos devem ter sempre preparados os seguintes materiais e condições:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispositivo (computador, tablet ou telemóvel) totalmente carregado ou ligado.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrir o link 10 minutos da sessão síncrona antes do início da sessão, para que possa verificar se está tudo a funcionar corretamente.</li> <li>• Preparar o espaço para assistir à sessão, certificando-se de que não será incomodado ou interrompido durante a sessão por pessoas, animais de estimação ou telefonemas e mensagens.</li> <li>• Roupa confortável para praticar.</li> <li>• Tapete de Yoga.</li> <li>• Manta fina para se tapar na Yoganidrá e prática de Meditação.</li> <li>• Caderno de apontamentos. Caderno para servir exclusivamente de diário de sádhana (prática), a manter ao longo de todo o curso.</li> </ul> <p>Critérios de seleção dos espaços de formação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador funcional equipado com placa de som, microfone, colunas de som e com ligação à Internet;</li> <li>• Sala com boa luminosidade, ventilação, temperatura e isolada de ruídos perturbadores ao bom funcionamento;</li> <li>• Espaço equipado com todos os recursos didáticos necessários;</li> <li>• Espaço apoiado por áreas de convívio e coffee breaks;</li> <li>• Local de fácil acesso;</li> <li>• Espaço cuja limpeza é assegurada diariamente. Espaço amplo o suficiente para permitir a concretização de dinâmicas de grupo e da prática de Meditação;</li> </ul>
<b>Espaços e Recursos Pedagógicos</b>	<p>Todas as ações de formação promovidas presencialmente terão à disposição um computador portátil, um videoprojector e um quadro branco com as respetivas canetas.</p> <p>A plataforma irá disponibilizar materiais de estudo, manuais e um fórum de apoio ao estudo.</p>
<b>Suportes Pedagógicos de Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plataforma de aprendizagem.</li> <li>- Documentação e recursos disponibilizados na plataforma.</li> </ul>
<b>Regras de Funcionamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os formandos devem cumprir com a estratégia pedagógica definida no curso.</li> <li>• Os formandos devem cumprir os prazos definidos no cronograma do curso.</li> <li>• O prazo de respostas por parte do e-formador, aos exercícios e questões colocadas será de 48 horas.</li> <li>• Nas sessões síncronas, os formandos devem marcar presença na hora calendarizada, para cada sessão, e participar nos trabalhos a desenvolver.</li> <li>• O início da sessão síncrona terá uma tolerância de 5 minutos, além da hora calendarizada.</li> </ul>