

BEYOGA
BY CARLA GONÇALVES

CURSO
YIN YOGA

20 horas de formação



Formação certificada



Esta formação é ideal para aqueles que querem aprofundar a sua prática de *Yin Yoga*, aumentar a flexibilidade e relaxar o corpo e a mente. Esta metodologia permite ter uma ferramenta para potenciar a sua prática ou a dos seus alunos.

Yin Yoga é uma prática de *yoga* suave e profunda que tem como foco a mobilidade e flexibilidade do corpo. Esta prática de *yoga* restauradora, promove a saúde dos tecidos moles como ligamentos, tendões e músculos.

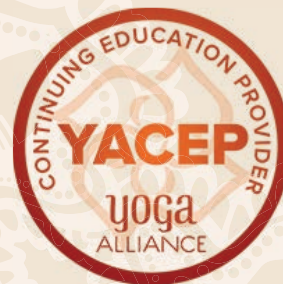
Nesta formação irá aprender que posturas utilizar, como as manter estáveis e equilibradas por determinado tempo. Irá adquirir uma abordagem que promove o relaxamento muscular de forma a permitir que o tecido fascial ganhe uma nova dimensão.

Vamos entender como o *Yin Yoga* ajuda a equilibrar a energia de meridianos específicos.



Certificação Internacional pela Yoga Alliance

Este curso encontra-se certificado pela **Yoga Alliance**, referência mundial na formação de Yoga. Para os professores que pretendem manter a sua certificação, é necessário completar 50 horas de formação contínua – e as 20 horas deste curso são contabilizadas para esse requisito. Uma oportunidade única para aprofundar os seus conhecimentos e progredir na sua carreira.



Reconhecimento pelo Instituto Português do Desporto (IPDJ)

Além disso, o curso possui certificação do **Instituto Português do Desporto (IPDJ)**, conferindo **2 créditos** aos técnicos e diretores de desporto. Este reconhecimento reforça o rigor e a qualidade da formação, abrindo novas perspetivas no universo desportivo e na prática do Yoga.



Unidade I - Yin Yoga: História, Filosofia, temas e conceitos

História do Yin Yoga
A origem do Yin Yoga
Yin Yoga na atualidade
Compreender o Yin e o Yang
Yin e Yang no Yoga
Yin Yoga e Medicina Chinesa
Prana ou Qi
Nadís
Meridianos
As posturas do Yin Yoga
Energética das posturas do Yin Yoga
Filosofia do Yin Yoga
Força vital
Prana
Chi

Unidade II - Anatomia e fisiologia: estímulo da prática de Yoga

Benefícios físicos da prática de Yin Yoga
Benefícios emocionais da prática de Yin Yoga
Tecido conjuntivo
Prática Yin e tecido conjuntivo
Contratura
Tensão + Compressão
Tensegridade
Tecido Conjuntivo Próprio e Subcategorias
Tecidos conjuntivos de suporte
Cartilagem
Ossos
Matriz extracelular
Estímulo fisiológico da prática
Como o tecido conjuntivo é direcionado

Unidade III - Asanas utilizados na prática de Yin Yoga

As posturas Yin
Estudo e dica de ensino
Acessórios e modificações de Yin Yoga
Alinhamento em cada postura
Contraindicações em cada postura
Estímulo energético em cada postura
Meridianos e cada postura
Benefícios de cada postura
Correções e ajustes em cada postura

Unidade IV - Metodologia de ensino da prática de Yin Yoga

Elementos de uma aula de Yin Yoga
Temas de aula
Introdução à aula
Estrutura da prática de Yin Yoga
Criar sequências de asanas
Introdução à aula
Posturas Yin
Relaxamento Final
Pedagogia no Yin Yoga
Yin Yoga: final da aula

Unidade V - Prática de Yin Yoga

Terá 10 aulas práticas de Yin Yoga disponíveis para praticar.
A prática será fundamental para a integração dos conteúdos abordados.
O mínimo recomendado será a realização de todas as práticas pelo menos uma vez.
No entanto, o ideal será realizar cada uma das práticas 3 vezes durante o período de formação.

Perguntas frequentes sobre o curso

Se tiver alguma dúvida que não esteja abordada aqui, sinta-se à vontade para nos contactar por e-mail: geral@beyoga.pt.

Quais materiais são fornecidos neste curso?

Após a inscrição, o curso disponibiliza, na nossa plataforma, aulas teóricas e práticas, vídeos, questionários e manuais digitais (workbooks), concebidos para apoiar o seu estudo.

Receberei um certificado de formação após concluir o curso?

Sim. Após visualizar todos os materiais e obter pelo menos 80% no exame final, receberá o certificado oficial via e-mail, em formato digital, no espaço de 5 dias úteis.

Por quanto tempo terei acesso ao curso?

O acesso ao curso estará disponível por 2 meses.

Este curso pode ser feito por quem deseja apenas praticar, sem intenção de lecionar?

Sim, se é iniciante em Yoga e deseja aprofundar os seus conhecimentos, este curso é ideal para si. Proporciona uma experiência educacional completa, que o ajudará a aperfeiçoar a sua prática.

Preciso de experiência prévia em Yoga para fazer o curso?

Não, o curso foi desenvolvido tanto para iniciantes como para praticantes com alguma experiência. As aulas são estruturadas para acompanhar o seu ritmo de aprendizagem.

Qual é a carga horária total do curso?

O curso possui uma carga horária total de 20 horas, distribuídas entre aulas teóricas, práticas e atividades complementares, que podem ser concluídas de acordo com a sua disponibilidade.

Como funcionam as avaliações do curso?

Ao longo do curso, haverá questionários para consolidar as suas aprendizagens. No final, será necessário realizar um exame final, no qual deverá obter uma pontuação mínima de 80% para receber o certificado.

Posso assistir às aulas em qualquer horário?

Sim. O curso é 100% online e assíncrono, permitindo que estude ao seu próprio ritmo, de acordo com a sua rotina.

O curso oferece suporte em caso de dúvidas?

Sim. Durante todo o curso, pode enviar as suas dúvidas para geral@beyoga.pt.

Existe algum material físico incluído?

Não. Todos os materiais do curso são digitais, para facilitar o acesso em qualquer lugar.

Posso renovar o acesso ao curso após o período de 2 meses?

Sim, é possível solicitar a extensão do acesso mediante o pagamento de uma taxa adicional. Para mais informações, entre em contacto connosco.

“Este curso foi cuidadosamente elaborado para proporcionar uma experiência formativa completa, que se adapta tanto aos que pretendem aprofundar a sua prática como aos que desejam partilhar este conhecimento através do ensino.

Na Plataforma BeYoga, encontram disponíveis todos os conteúdos, vídeos explicativos e tutoriais que enriquecem a compreensão dos conceitos e das técnicas que iremos explorar ao longo do curso. Para que possam pôr em prática o que aprendem, oferecemos uma galeria com 10 aulas práticas gravadas, que vos permitirá rever e consolidar as técnicas em qualquer momento. Além disso, estarei sempre disponível para orientar o vosso estudo e esclarecer todas as dúvidas, criando assim um ambiente de aprendizagem interativo e dinâmico.

O processo formativo culmina com a realização de um exame final. Após a conclusão deste exame e o envio de um vídeo da vossa aula prática, será emitido o certificado que comprova a vossa qualificação.

Convido-vos a embarcar nesta jornada transformadora, onde cada elemento do curso foi pensado para vos apoiar e inspirar. Estou entusiasmada por partilhar convosco esta experiência e por ver como o Yin Yoga pode enriquecer as vossas vidas e práticas!”

Carla Gonçalves, formadora de BeYoga School

Investimento – 350€*

*Valores com impostos incluídos

Confirme a sua Inscrição agora!

- 1 Aceda ao nosso site: www.beyoga.pt
- 2 Selecione o curso desejado e clique em "Comprar Curso".
- 3 Siga os passos indicados para concluir a sua inscrição de forma segura.

Após a confirmação do pagamento, poderá começar imediatamente o seu curso!



Contactos:

e.mail: geral@beyoga.pt

tel: +351 927 033 409

(Chamada para rede móvel nacional)