

BEYOGA

BY CARLA GONÇALVES

CURSO YOGA NIDRA

10 horas de formação



Formação certificada



O **Yoga Nidra** é um estado de relaxamento profundo que ocorre entre a vigília e o sono, também conhecido como estado de hipnagogia. Através desta prática, é possível reduzir o stress, melhorar a qualidade do sono e transformar a relação com o corpo e a mente.

O curso também inclui o estudo do **Sankalpa**, uma intenção ou resolução pessoal utilizada para guiar a prática e promover mudanças profundas.

Esta formação é **ideal para professores de yoga** que desejam enriquecer as suas aulas com práticas restaurativas, bem como para praticantes de Yoga que desejam aprofundar o seu conhecimento e prática pessoal.

Com uma carga horária de 10 horas, este curso é certificado pela **DGERT**, pela **Yoga Alliance** e pelo **IPDJ**, garantindo um elevado padrão de qualidade e reconhecimento no setor.

Além disso, este curso atribui créditos para renovação do **Título de Técnico de Exercício Físico (TTEF)** e de **Diretor Técnico (DT)**, reconhecidos pelo **IPDJ**. Para os profissionais do exercício e do Yoga, bem como 10 horas de formação contínua para a **Yoga Alliance**, permitindo a contabilização destas horas para a manutenção da certificação internacional.

Formação certificada



Conteúdos

Definição de Yoga Nidra

Hipnagogia

Origem e Filosofia

Benefícios do Yoga Nidra

Definir um Sankalpa

Prática de Auto-Reflexão Sankalp

Estágios de Yoga Nidra

Preparação e ensino para Yoga Nidra

Exemplo de Script de Yoga Nidra

Yoga Nidra para dormir

Sessões de esclarecimento:

O curso inclui duas sessões de esclarecimento com a **Professora Carla Gonçalves**, no dia 29 de abril, às 16h e às 19h.

Não se preocupe se perder esta sessão, pois esta será gravada e disponibilizada na plataforma.



Fundadora da BeYoga School, a **Carla Gonçalves** é Professora e Formadora de Yoga com mais de **3.000 horas** de ensino reconhecidas pela Yoga Alliance. Durante todo o processo formativo, estará disponível para esclarecer qualquer questão que possa surgir com durante o processo ensino-aprendizagem! A qualquer momento do curso, pode enviar um email para a formadora com as suas dúvidas - carla.goncalves@beyoga.pt



Perguntas frequentes sobre o curso

PF - Existe avaliação do curso?

Existe um exame final que é avaliado e exige uma nota igual ou superior a 80 pontos para aprovação.

PF - O exame final é cronometrado?

Não, não existe um limite de tempo para o exame final.

PF - Existe algum e-mail que eu possa contactar se tiver alguma dúvida?

Sim! Sinta-se à vontade para enviar-nos um e-mail para carla.goncalves@beyoga.pt se tiver alguma dúvida.

PF - Como obtenho o certificado?

Para obter o certificado do curso, deverá:

- Passar por todos os conteúdos do curso.
- Realizar o Exame Final (e obter uma nota igual ou superior a 80 pontos).
- Enviar um áudio ou vídeo com uma prática de Yoga Nidra para carlagoncalves@beyoga.pt até ao dia 31 de maio.

PF - Depois de realizar todos os passos do curso, fazer o Exame Final e enviar o vídeo, quando é que recebo o certificado?

Após os processos de avaliação do curso, deverá receber o certificado via email até ao dia 15 de junho.

PF - Se eu não quiser o certificado, posso não fazer o Exame Final e/ou enviar o vídeo?

Sim, caso não queira receber o certificado, não precisa de passar pelos processo de avaliação.

Valor do curso - 175 euros

Valor promocional até 26 de março

Público em Geral

15% de desconto - 148,75€

Para alunos e antigos alunos

25% de desconto - 131,25€

* Valores com impostos incluídos

O que inclui:

Vídeos tutoriais explicativos

Manual digital

Aula práticas de Yoga Nidra

Scripts de Yoga Nidra

Certificado de formação após conclusão do curso

Para se inscrever, acesse ao nosso site em www.beyoga.pt e siga os passos indicados.

Contactos:

e.mail: geral@beyoga.pt

tel: +351 927 033 409

(Chamada para rede móvel nacional)