

BEYOGA®

BY CARLA GONÇALVES

CURSO DE PRANAYAMAS

10 horas de formação



Formação certificada



Entidade
Formadora
Certificada
dgert

CURSO DE PRANAYAMAS

10 horas de formação

BEYOGA
BY CARLA GONÇALVES

O Pranayama é uma prática ancestral que se dedica ao domínio consciente da respiração, promovendo equilíbrio, vitalidade e clareza mental.

Através de técnicas específicas, esta arte milenar permite harmonizar a energia vital (prana), fortalecer o corpo e acalmar a mente, criando um estado de profundo bem-estar e conexão interior.

Ideal para quem procura reduzir o stress, aumentar a concentração e explorar o poder da respiração. O curso de Pranayamas oferece ferramentas valiosas para aplicar no dia a dia, em práticas de yoga, meditação ou até no treino de alto rendimento.

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

Além disso, esta formação atribui créditos para a renovação do **Título de Técnico de Exercício Físico (TTEF)** e de **Diretor Técnico (DT)**, reconhecidos pelo **IPDJ**, beneficiando profissionais do exercício e do *Yoga*. Conta ainda como formação contínua **YACEP** e concede **10 horas de formação contínua para a Yoga Alliance**, permitindo a contabilização dessas horas para a manutenção da certificação internacional.

Formação certificada



Entidade
Formadora
Certificada
dgert

Conteúdos

Introdução aos Pranayamas

- O que é Pranayama?
- Prana: Energia Vital e o Seu Papel no Corpo

Benefícios e Cuidados

- História e Filosofia da Respiração no Yoga
- Benefícios Físicos, Mentais e Energéticos dos Exercícios Respiratórios
- Precauções e Contraindicações

Anatomia e Funcionamento da Respiração

- Anatomia da Respiração: Diafragma, Pulmões e Sistema Nervoso
- Diferença entre Respiração Superficial e Profunda
- Como Corrigir Padrões Respiratórios Ineficientes

Exercícios de Consciência Respiratória

- Pranyamas essenciais
- Pranyamas avançados

Integração da Prática

- Como Integrar estas Técnicas no Dia a Dia
- Como Aplicar Estas Técnicas de Forma Segura
- Como Combinar Pranayama com Meditação

Metodologia de Ensino

- Como Estruturar uma Aula de Pranayama
- Diferentes Aplicações: Yoga, Meditação e no Treino de Alto Rendimento

Apoio e Tutoria Personalizada

A equipa de formadores está sempre disponível para apoiar os alunos ao longo da sua jornada. Quer surjam dúvidas sobre a teoria, a prática ou a melhor forma de integrar os pranayamas no dia a dia, os participantes estarão sempre acompanhados. Através de um ambiente de aprendizagem acolhedor e acessível, garantimos que cada aluno recebe o suporte necessário para aprofundar o seu conhecimento e ganhar confiança na prática.

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).

PF - Depois de realizar todos os passos do curso, quando é que recebo o certificado?

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

PF - Se eu não quiser o certificado, posso não fazer o Exame Final?

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

CURSO DE PRANAYAMAS

10 horas de formação

BEYOGA
BY CARLA GONÇALVES

Valor do curso

175 euros

* Valores com impostos incluídos

Inclui:

- ✓ Acesso ao conteúdo durante **4 meses**
- ✓ Materiais complementares em PDF
- ✓ Apoio contínuo e espaço para esclarecimento de dúvidas
- ✓ 4x Certificações (Yoga Alliance; DGERT; IPDJ; BeYoga)

♥ Campanhas e condições especiais BeYoga:

Consulte o nosso site ou as redes sociais para saber se existe alguma campanha em vigor no momento da inscrição.

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



Fundadora da BeYoga School, a **Carla Gonçalves** é Professora e Formadora de Yoga com mais de **3.500 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



Contactos:

e.mail: geral@beyoga.pt

tel: +351 927 033 409

(Chamada para rede móvel nacional)

