FORMAÇÃO PARA PROFESSOR DE YOGANIDRÁ (técnica de relaxamento profundo) E MEDITAÇÃO

Dirigida por João Paulo Dias e professores convidados

B-Learning

INTRODUÇÃO/ENQUADRAMENTO DO PROJETO

Este curso visa a especialização nas áreas de Yoganidrá, a técnica de relaxamento, e Dhyána, a técnica de meditação do yoga.

A meditação é uma prática ancestral, enraizada em todas as culturas e tradições, mesmo que o nome, método ou objetivos difiram entre si.

A prática da meditação comporta inúmeros benefícios, mas contribui essencialmente para a transformação da mente e do indivíduo que medita. Pretendemos com esta formação transmitir todas as ferramentas essenciais para que a prática pessoal e o ensino de meditação sejam sempre feitos de forma segura, objetiva e adaptada à capacidade e necessidade de quem pretenda fazê-lo.

Nesta formação vamo-nos deter essencialmente na tradição indiana, mas para facultar uma aprendizagem mais abrangente também mencionaremos outras práticas meditativas dentro de um contexto ocidental e oriental, moderno e ancestral.

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

A yoganidrá é uma técnica do yoga criada pelo mestre indiano Swami Satyananda na década de 1940. Visa criar um estado de relaxamento profundo para desenvolver o ambiente ideal onde se torna possível aceder aos estratos mais profundos da mente para se ativarem os condicionamentos que contribuem para a saúde em geral. A técnica de yoganidrá está geralmente associada ao relaxamento profundo do corpo e da mente, traduzindo-se literalmente por o sono consciente do yogi. Esta prática gera elevados estados de satisfação por ser possível eliminar tensões alojadas no corpo, mas é muito mais do que um relaxamento, é uma prática transformadora, que renova, rejuvenesce, fortalece e conduz a estados meditativos que antecedem a prática de meditação propriamente dita. Esta formação faculta as ferramentas necessárias para que o professor possa orientar a prática em segurança, de forma objetiva e clara visando os inúmeros benefícios que ela oferece.

O programa está dividido em módulos e contém temas como a História da Meditação, Sistemas Filosóficos, Anatomia e Fisiologia, Psicologia da Meditação e Relaxamento, Especialização para Acompanhamento de Crianças e Grávidas, entre outros temas como uma base geral de conhecimento.

DESTINATÁRIOS

A formação distingue-se pela sua estrutura didática e pedagógica, adequada e dirigida a quem deseja ser professor de yoganidrá (técnica de relaxamento profundo) e meditação, para profissionais na área da saúde, professores do ensino escolar, educadores, professores de yoga, etc., que pretendam adquirir ferramentas para uso nas suas atividades. Mas também é dirigida a quem tenha como objetivo apenas desenvolver o seu conhecimento nestas áreas como praticante e estudioso das mesmas.

OBJETIVOS GERAIS

No final do curso, os formandos deverão ser capazes de dinamizar práticas de meditação e de yoganidrá (técnica de relaxamento profundo) de forma profissional, atenta, segura e inspiradora.

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final do curso, os formandos deverão ser capazes de:

- Guiar as técnicas de yoganidrá e meditação de forma confiante e segura;
- Reconhecer as posturas, gestos e exercícios respiratórios apropriados, bem como a ética do yoga, os exercícios de purificação e demais técnicas lecionadas;
- Identificar as várias tradições de meditação e a sua história;
- Distinguir os vários tipos de yoga e conhecer conceitos fundamentais sobre si próprio;
- Conhecer a anatomia e fisiologia do corpo e os seus sistemas;
- Compreender o que é o cérebro, a mente e a consciência;
- Identificar os benefícios da meditação para vários tipos de população;
- Implementar a metodologia de ensino transmitida;
- Guiar meditação e relaxamento a crianças, grávidas e no pós-parto

FORMATO DO CURSO / CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

A NOSSA METODOLOGIA

O método assenta essencialmente na tradição indiana, na sua História e nos seus sistemas filosóficos, mas é transversal a outras tradições ancestrais e contemporâneas para facilitar uma base de conhecimento mais abrangente.

A nossa missão é divulgar e formar na área do autoconhecimento, abordamos a nossa tarefa com rigor e transmitimos o ensinamento desde a sua origem até à atualidade. Somos uma equipa de profissionais com formação e experiência validadas. Formamos com seriedade e abertura a outras tradições e metodologias para que o aluno possa usufruir de uma visão alargada e adquirir o seu conhecimento e experiência sem qualquer condicionamento ou fidelização.

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

MÓDULOS – MINISTRANTES - CARGA HORÁRIA

Módulos	Formador	Horas
Desenvolvimento técnico, estudo e prática	João Paulo Dias	100
Prática, treino e preparação	João Paulo Dias	20
História e filosofia	Carlos Eduardo Barboza	12
Anatomia e fisiologia para a meditação e o relaxamento	Flávia Lopes	12
Anatomia e psicologia para a meditação e o relaxamento	Alexandra Martins	12
Metodologia de ensino	João Paulo Dias	20
Meditação e relaxamento para crianças	Sónia Capela	12
Meditação e relaxamento na gravidez	Eugénia Palma	12

Módulo I

As técnicas – Estudo, treino e preparação

- Yamas e Niyamas – Os valores do yogi e a prática da meditação
  - Estudo dos Yamas e Niyamas. A sua aplicação na vida diária como modelo de orientação e disciplina para a prática de meditação.

- Hasta Mudrá – Os gestos feitos com as mãos
  - Estudo e treino dos gestos que acompanham a prática de meditação.

- Ásana – As posturas do yoga
  - *Sthira Sukham Ásananam*, preparação do assento para a mente;

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

- Recomendação para a prática das posturas, indicações e contraindicações;
- Shavásanas - Estudo e treino das posturas para a prática de yoganidrá;
- Dhyanásanas – Estudo e treino das posturas para a prática de meditação;
- Como usar os diversos objetos de apoio à prática de meditação tais como bancos, cadeiras, almofadas, blocos, vendas para os olhos, etc.

- Yoganidrá sádhana – Do relaxamento à meditação
  - Estudo sobre a técnica de relaxamento do yoga;
  - Recomendação para a prática, indicações e contraindicações;
  - Sankalpa, a reprogramação mental, física e energética;
  - Os diversos estados de consciência: da vigília ao sono consciente;
  - A transição do relaxamento para a meditação.

- Pránáyáma sádhana – Estudo e prática dos exercícios de respiração nas práticas meditativas
  - A respiração e a sua influência no sistema nervoso;
  - A respiração e os estados alterados de consciência;
  - Pránáyáma, Kundaliní e Samádhi;
  - Prática e treino na orientação dos exercícios respiratórios

- Mantra sádhana – Estudo e execução dos cânticos antigos do yoga nas práticas meditativas
  - A origem dos mantras;
  - Kirtan, Bhajan, Japa, Bíja e Ajapa japá;
  - Om, o som primordial e universal;
  - Prática e treino na condução dos mantras.

- Kríyá sádhana – Estudo e execução dos exercícios de limpeza e purificação como preparação para as práticas meditativas
  - Shat Karma ou Shat Kríyas;
  - Mauna, a purificação da mente através do voto de silêncio e o silêncio como prática meditativa;

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

- Upasanasádhana ou Upavasta – a purificação através do jejum e a preparação para a meditação;
- Indicações e contraindicações na prática dos exercícios de Kríyá.

- Yantras e Mandalas – engenhos ou objetos para a meditação
  - Criação meditativa de um Yantra pessoal;
  - Criação meditativa de uma mandala coletiva.

- Pratyáhára - A abstração ou suspensão dos sentidos
  - Estudo dos Jñánendriyas, os órgãos dos sentidos;
  - Prática do controlo dos sentidos como preparação para a meditação;
  - Pratyáhára, uma das fases da yoganidrá.

- Sámyama – A prática integrada de Dháraná, Dhyána e Samádhi
  - Estudo e prática para o desenvolvimento da concentração profunda;
  - Estudo e prática para o desenvolvimento dos estados meditativos;
  - Estudo sobre o samadhi.

Módulo II

História e Filosofia

- A história da meditação do Oriente ao Ocidente
- A meditação na tradição Hindu
- A yoganidrá segundo o seu autor Swami Satyananda
- Introdução às raízes e origens do yoga
- Karma yoga, Bhakti yoga, Laya yoga, Jñána yoga e Rája yoga

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

- Introdução ao Sânscrito
- Diferentes estilos ou métodos de ensino sobre a visão das diversas escolas e ou tipos de Yoga
- A meditação na tradição védica
- A meditação na tradição tântrica
- A meditação na tradição shaiva
- Os conceitos de Átma, Purusha, Jhíva, Bráhma, Shiva, Self-Eu, etc.

Módulo III

Anatomia e fisiologia para a meditação e relaxamento

- O corpo e os seus sistemas
  - Sistema respiratório;
  - Sistema muscular;
  - Sistema subtil e ou energético: Chakras, Nadis, Prāna, Kundaliní, etc.;
  - A influência da meditação e do relaxamento na fisiologia da respiração e no sistema muscular e vice-versa.

Anatomia e psicologia para a meditação e relaxamento

- O cérebro, a mente e a consciência
  - Anatomia básica do cérebro e do sistema nervoso;
  - Os estados de consciência e as ondas cerebrais;
  - O consciente, o inconsciente e o subconsciente;
  - Os cinco sentidos e a sua relação com a meditação e o relaxamento.
- A prática de meditação e a sua influência no desenvolvimento de uma mente saudável e emocionalmente equilibrada

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

- A gestão de stress, ansiedade, traumas, estados de pânico, obsessões, adições, etc. através da meditação e/ou relaxamento

- O sono e o seu papel fundamental no crescimento e desenvolvimento saudável do ser humano

- Estudo sobre as cinco principais ondas de frequência cerebral

- Hipnose clínica (introduzimos este estudo para melhor conhecermos as diferenças e semelhanças entre a hipnose e a prática ancestral da yoganidrá)

Módulo IV

Metodologia de ensino

- A linguagem, o tom e a terminologia adequados para orientar práticas meditativas e de relaxamento

- Treino e preparação na orientação de uma prática de meditação

- Treino e preparação na orientação de uma prática de yoganidrá

- O ensino e a orientação das práticas sem doutrinação, manipulação e com ou sem objetivos

- Critérios de diferenciação para uma prática com alunos iniciantes e alunos avançados

- Montar e alinhar as diversas técnicas do yoga como preparação para a prática de meditação

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

- Montar e alinhar as diversas técnicas do yoga como preparação para a prática de yoganidrá

- Organização da sala, dos alunos e preparação dos materiais de apoio à prática

- A meditação dinâmica, estática, com ou sem indução, com mantras, com símbolos, com ou sem devoção, em silêncio, no dia a dia, etc.

- A meditação sob o ponto de vista de outras tradições e perspetivas, ancestrais e ou contemporâneas como, por exemplo, a tradição budista, zen, mindfulness, transpessoal, etc.

- Como desenvolver o hábito de meditar regularmente, a melhor hora e a ocasião certa

Módulo V

Meditação e relaxamento para crianças

- Observações sobre o comportamento da criança

- Treino e preparação dos exercícios de meditação para crianças dos 6 aos 16 anos

- Treino e preparação dos exercícios de yoganidrá para crianças dos 6 aos 16 anos

- A metodologia de ensino para crianças

- Os benefícios da prática de meditação na criança

- Os benefícios da prática de yoganidrá na criança

- Como gerir uma aula com crianças

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

Módulo VI

Meditação e relaxamento na gravidez

- Estudo sobre as diversas fases da gravidez
- Estudo sobre a importância da meditação e relaxamento durante o período de gestação e no pós-parto
- Os benefícios da meditação e da yoganidrá para a grávida, para a gestação, para a preparação do parto e pós-parto
- Estudo e preparação das posturas mais indicadas para a prática de meditação e yoganidrá durante a gravidez
- Recomendação para a prática, indicações e contraindicações

INVESTIMENTO, CONDIÇÕES E DURAÇÃO

O investimento total é de 1600 € (+ IVA, caso seja necessário recibo).
Poderá optar por efetuar o pagamento na totalidade ou da seguinte forma parcelada:

1.ª prestação: 400 € no ato de inscrição

2.ª prestação: 240 € até 10 de janeiro

3.ª prestação: 240 € até 10 de março

4.ª prestação: 240 € até 10 de maio

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

5.ª prestação: 240 € até 10 de junho

6.ª prestação: 240 € até 10 de agosto

Modo de pagamento: Transferência bancária:

NIB: 0033-0000-00580302071-34
IBAN: PT50-0033-0000-00580302071-34
Destinatário: Ana Cristina da Costa Diniz

Envio de comprovativo para diniz.anacristina@gmail.com

Este valor inclui o seguro, o manual, material de apoio ao estudo, aulas e acompanhamento presencial e à distância, alojamento e alimentação no retiro e a certificação pela Yoga Alliance Professionals.

O programa é composto por módulos e disciplinas distribuídos por aulas teóricas e práticas em formato B- Learning (presencial e *online*). Inclui ainda um retiro de três dias para uma maior imersão e aprofundamento prático.

O curso tem a duração de 12 meses e a carga horária de 250 horas.
Datas: novembro de 2022 a outubro de 2023

Decorre nos segundos fins de semanas de cada mês, aos sábados das 14h00 às 19h00 e aos domingos das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00, acrescido de um módulo de 30 horas em horário pós-laboral e via *online*.

A frequência mínima nas aulas de formação deve ser de 85%. As faltas serão toleradas com justificação e a compensação será assistir à gravação das aulas. As faltas excessivas poderão ser consideradas uma infração ao acordo ético entre o formando e o formador e poderá levar à reprovação prematura.

Nota: os horários podem ser alterados em qualquer instante mediante a necessidade de alguém e de acordo com a vontade de todos.

KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO | Av. de Portugal nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide | e-mail: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157
https://www.kamala.pt/pt

INSCRIÇÃO E LOCAL DO CURSO

Local do curso: Estúdio KAMALA – YOGA E MEDITAÇÃO
https://www.kamala.pt/pt
Morada: | Av. de Portugal, nº20, Centro Comercial Solátia, lote 9, piso 1, loja 26 - 2790-129 Carnaxide
Contactos: Cristina Diniz / Telefone: 913932157

INSCRIÇÃO: *e-mail*: diniz.anacristina@gmail.com | Telefone: 913932157

AVALIAÇÃO

Resumos e fichas de exercícios
Assiduidade nas aulas teóricas e práticas
Ética comportamental para com os colegas e formadores
Execução e demonstração correta das técnicas
Aula de avaliação ministrada pelo formando
Trabalho final sobre um tema à escolha (mínimo de 25 páginas)

CERTIFICAÇÃO

O certificado habilita o recém-formado a exercer o ensino do yoga a nível nacional e internacional. A certificação deste curso está a cargo do orientador do curso na qualidade de Senior Yoga Teacher em parceria com a entidade internacional Yoga Alliance Professionals. Possibilita ainda a integração como membro na YAP, beneficiar do apoio desta instituição e de uma carreira evolutiva.