



FORMAÇÃO EM 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.



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.



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.

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.

4



- **Ásana – As posturas do yoga**
 - *Sthira Sukham Ásanam*, preparação do assento para a mente;
 - 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;
 - 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 yoganidrá segundo o seu autor Swami Satyananda
- **Conceitos introdutórios** - A língua e a cultura Sânscrita, termos usuais do yoga e meditação
- **Um pouco de história** - O debate védico sobre a natureza da pessoa



- Origens do yoga
- Origens da meditação
- **O yoga se multiplica** - os diversos tipos de yoga e as diferenças entre eles
- Métodos e técnicas dos diversos tipos de yoga
- Yoga é meditação
- **Sobre a meditação** - A meditação nas diversas tradições hindus, Vedânta, Yoga e Tantra
- A meditação fora do campo do Hinduísmo

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
 - 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
 - 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 perspectivas, 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

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

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 terceiros 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.

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.

FORMADORES

João Paulo Dias



Iniciou a sua formação no método Swásthya Yoga em 1998 na Universidade Internacional de Yoga, onde permaneceu por um período de 4 anos. Formou-se no método Svátantrya Yoga pela APIPSY com o Prof. Edson Moreira com a duração de 120 horas intensivas. Frequentou e terminou o Curso de Aperfeiçoamento e Formação Profissional em Yoga do Núcleo de Estudos Yoga Natarája com duração de 2 anos (640 horas). Participou num curso intensivo de Ashtanga Vinyasa Yoga com o Prof. Danny Paradise. Recebeu ensinamentos e prática no Swamy Samarpananda Ashram de Bihar School of Yoga e de Rudra Gowda, discípulo direto de B.K.S. Iyengar em Rishikesh (Índia).

Participou em viagens de estudo e prática à Índia e ao Brasil. Organizou inúmeros cursos intensivos, retiros e fins de semana com o yoga como temática, é formador em yoga com mais de 15 anos de experiência, deu aulas em instituições prisionais e de solidariedade social, ginásios, *health clubs*, hotéis, escolas e universidades. Fez formação em Massagem Tradicional Ayurvedica com o Prof. Atul Mulji. Fundou e dirigiu a Escola Yoga Ashram em Carcavelos, está inscrito no Instituto de Desporto de Portugal, I.P. com a Cédula n.º 2119 e é certificado pela Yoga Alliance Professionals como Senior Yoga Teacher.



Carlos Eduardo Gonzales Barbosa



Instrutor de Cultura Sânscrita do Yoga.
Brasileiro, reside em Florianópolis, SC.

Iniciou estudos sobre as culturas da Índia em 1972. Estudou Sânscrito na Universidade de São Paulo (1979-1982). Dá aulas de língua e cultura sânscritas desde 1982, com foco no Yoga. Ministrou aulas no curso de formação de professores do Centro de Estudos de Yoga Nārāyaṇa (São Paulo) durante 28 anos. Coautor de *O Livro de Ouro do Yoga* (Ediouro, São Paulo, 2007). Autor de *A Meditação dos Yoguis* (Traço, São Paulo, 2011). Tradutor dos Yoga Suttas de Patanjali (Mantra, São Paulo, 2015). Tradutor da Bhagavad Gītā (Mantra, São Paulo, 2018). Autor de *Uttamapuruṣa: reflexões sobre o processo da meditação* (Yogaforum.org, Florianópolis, 2020). Tradutor de *Kaṭha Upaniṣad* (Yogaforum.org, Florianópolis, 2022). No momento dedica-se à difusão dos Fundamentos Textuais Sânscritos do Yoga através de cursos e livros. Ministra aulas à distância no curso de formação de instrutores de Yoga da IYTA-Brasil (International Yoga Teachers Association). É editor do site Sanskritforum.org, no qual mantém cursos de ensino à distância, nos temas da sua especialidade.



Flávia Lopes

Apaixonada pela saúde e movimento, o que levou à licenciatura em fisioterapia desde 2013 na ESS-IPS.

Formação complementar onde se destaca pilates clínico, saúde integral da mulher e técnicas físicas de tratamento de edema (fisioterapia em oncologia). Pós-graduada em FT no Envelhecimento em 2016 pela ESTSEL e a realizar pós-graduação em FT em oncologia na Escola Superior de Saúde de Alcoitão.

Devido à sua paixão pelo movimento e pela perspectiva da saúde como um todo, realizou formação complementar em acupuntura para fisioterapeutas e, ao encontrar os benefícios da sua prática pessoal no Yoga, decidiu realizar um curso de instrução. Instrutora desde 2019-2020 com 200 horas RYT, acabou por, no final do ano de 2020, adicionar mais 100 horas em Yoga para mulheres (300 RYT). Realizou ainda um curso técnico de Ayurveda de 100 horas em 2019.

Acredita nas várias dimensões do corpo e que o olhar em ahimsa sobre todas elas permite a verdadeira devoção a nós mesmos e consequentemente ao todo.

Junta, no seu dia a dia, à sua prática diária o trabalho como fisioterapeuta no contexto hospitalar, estando destacada nas áreas de fisioterapia respiratória e fisioterapia no cancro da mama.



Alexandra Martins

Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa (1991)

Mestre em Psicologia Social e Organizacional pelo ISCTE-IUL (2005)

Doutorada em Psicologia pelo ISCTE-IUL (2013)

Certificada como Professora de Yoga pela Yoga Alliance (2018) - curso de 200 horas ministrado por

João Paulo Dias – Senior Yoga Teacher no Yoga Ashram de Carcavelos.

Experiência profissional na área de Recursos Humanos em diversas empresas (1992 – 2002)

Docente do ensino superior desde 2002



Sónia Capela

QUEM SOU EU?

Sou uma mulher, mãe, curiosa pelo autoconhecimento e cidadã que se interessa muito pela educação nesta sociedade.

Descobri o Yoga, como um meio de alcançar o meu bem-estar físico, emocional e espiritual, há 23 anos. Nos últimos 10 anos tenho feito várias formações em Desenvolvimento Pessoal e, quando o meu filho entrou para o 1º ciclo, fiz formação em Educação Mindfulness, na Escola de Desenvolvimento Transpessoal (EDT), para poder acompanhar o seu percurso, sem sonhar ainda que viria a ser também a minha profissão.



Sou também coach, formadora e facilitadora em Mindfulness nas escolas e trabalho em escolas do pré-escolar e 1º ciclo há 5 anos, onde ensino ferramentas e técnicas de autoconhecimento às crianças dos 3 aos 12 anos, bem como aos professores, auxiliares e pais.

No ano passado, escrevi o livro *Guião de Meditações e Jogos Mindfulness*, ilustrado por uma amiga, a Bolota, e que é direcionado para pais, famílias e educadores.



Eugénia Palma

Senior Yoga Teacher pela Yoga Alliance Professionals.

Professora de Yoga há mais de duas décadas, empenhada na divulgação desta filosofia e prática de origem milenar que desenvolve as potencialidades holísticas do Ser Humano.

Nos últimos 15 anos tem-se especializado na promoção do bem-estar de grávidas, bebés e crianças integrando as vertentes física, emocional e mental como um todo.

Nos anos mais recentes, tem ainda vindo a aprofundar a estética musical do Yoga, difundindo o Mantra enquanto técnica poderosa de expansão da Consciência.

Certificado de Competências Pedagógicas — CCP n.º F649222/2016, emitido pelo Centro Nacional de Qualificação de Formadores/IEFP, 2016.

Da sua formação fazem parte vários retiros na Índia e diversas formações profissionais das quais se destacam a da Birthlight Foundation — *Integrated approach to pregnancy, birth and babyhood*, a da Federação Portuguesa de Yoga, Aperfeiçoamento e Formação Profissional em Instrutor de Yoga, sob a supervisão técnica do Núcleo de Estudos Yoga Natarāja (São Paulo) e a formação pela Universidade Internacional de Yoga, sob a supervisão técnica do Prof. De Rose.

17



Ministrou aulas de yoga, meditação e yoganidrā em vários estúdios, escolas, festivais, ginásios e fundações humanitárias. É professora formadora há mais de 10 anos.