

## Grade curricular do curso de Formação em Yoga, da Escola Dharma

Para os cursos de 200h e 500h

Disciplina	Carga horária	Matéria	Tema central	Docente
Filosofia e história	10 h (200h) 10 h (500h)	FE	A estrutura do pensamento oriental, segundo o Yoga histórico e contemporâneo	Jefferson Flausino
Filosofia e ética	5 h (200h) 10 h (500h)	FE	Yamas e Niyamas e adendos	Jefferson Flausino
Filosofia e mitologia	5h (200h) 15h (500h)	FE	Yoga e Hinduísmo	André De Rose
Filosofia e literatura	5h (200h) 15h (500h)	FE	Yoga Sutras	Jefferson Flausino e Convidado
Filosofia e literatura	5h (200h) 10h (500h)	FE	Bhagavad- Gita	Carlos Barbosa
Filosofia e literatura	3 h (200h) 10h (500h)	FE	Hatha Yoga Pradipila	Jefferson Flausino
Filosofia e literatura	15h (500h)	FE	Textos complementares (Shastra e Upanishads)	Jefferson Flausino
Anatomia aplicada ao Yoga	10h (200h) 20h (500h)	AF	Estrutura óssea, sistema locomotor, musculatura e funções	Isabel Junqueira
Anatomia aplicada ao Yoga	10h (200h) 20h (500h)	AF	Sistema circulatório, neurológico e aspectos funcionais	Isabel Junqueira
Técnicas de Yoga - Ásanas	25h (200h) 50h (500h)	TY	108 famílias de Ásanas, Surya Namakskar e suas variações	Jefferson Flausino
Técnicas de Yoga - Ásanas	15h (200h) 25h (500h)	TY	Principais efeitos, indicações, ajustes e correções	Jefferson Flausino e Convidado
Técnicas de Yoga - Pranayama	10h (200h) 40h (500h)	TY	Fundamentos, nomenclatura e prática	Jefferson Flausino e André De Rose
Técnicas de Yoga – Pranayama	10h (200h) 20h (500h)	TY	Relações dos exercícios respiratórios com a prática dos ásanas.	Jefferson Flausino
Técnicas de Yoga – Yoganidrá	8h (200h) 15h (500h)	TY	Relaxamento e descontração	Jefferson Flausino e André De Rose
Técnicas de Yoga – Sanmyama	10h (200h) 30h (500h)	TY	Controle sensorial, concentração e meditação yogi	Jefferson Flausino
Técnicas de Yoga – Shat-Karma	10h (500h)	TY	Limpeza e purificação psico-orgânica	Jefferson Flausino
Metodologia de ensino	5h (200) 30h (500h)	TY	Como montar uma aula de Yoga e qual retórica utilizar.	Jefferson Flausino
Técnicas de Yoga - Mudrás	4h (200h) 10h (500h)	TY	Introdução e aplicações para o Yoga	Jefferson Flausino
Técnicas de Yoga - Mantras	10h (500h)	TY	Aspectos devocionais da prática	Jefferson Flausino
Metodologia de ensino	10h (200h) 20h (500h)	ME	Como fazer uma anamnese e adequar uma prática ao iniciante	Jefferson Flausino
Metodologia de ensino	5h (200h) 15h (500h)	ME	Como ajustar, corrigir e acessar o aluno de forma respeitosa	Jefferson Flausino
Metodologia de ensino	5h (500h)	ME	Senso administrativo, carisma e excelência	Jefferson Flausino
Disciplinas facultativas	40h (200h) 120h (500h)	MO	Vivência com outras escolas de Yoga. palestras, cursos e workshops	Jefferson Flausino e Convidados
Treinamento de aula - Estágio	20h (200h) 50h (500h)	TA	Estágios em que o participante dá aulas em instituições de caridade ou para turmas especiais dentro da escola de Yoga, supervisionado por seu instrutor. Entrega relatório	Facilitado pela equipe da escola
Frequência mínima às aulas			160h (200h) / 400h (500h)	

Total de 220 horas-aula à Formação em Yoga/200h

Total de 525 horas-aula à Formação em Yoga/500h