



Arhanta Yoga

ASHRAMS



ORIENTAÇÃO

Bem-vindo à formação online de 200 horas para professores de Hatha Yoga	2
Sobre o Arhanta Yoga	2
Os seus professores	2
Estrutura do curso	3
Chamadas em direto	4
Currículo do curso	4
Visão geral do currículo diário e total de horas	6
Como tirar o máximo proveito deste curso?	8
Certificação e créditos de horas	10
Registo do RYT200 da Yoga Alliance	10
Importante - Reembolsos	11
Como entregar os trabalhos e estabelecer contacto com os professores?	11
Suporte técnico e certificado	11



BEM-VINDO À FORMAÇÃO ONLINE DE 200 HORAS PARA PROFESSORES DE HATHA YOGA

Leia atentamente este documento. Este documento fornece-lhe uma explicação pormenorizada sobre os seguintes tópicos:

- Quem somos nós?
- Estrutura do curso e chamadas em direto
- Currículo do curso
- Como tirar o máximo partido deste curso?
- Responsabilidades e ética
- Certificação e créditos de horas
- Como entregar os trabalhos e contactar os professores?

Sobre o Arhanta Yoga

Ashrams do Arhanta Yoga O Arhanta Yoga ® é um instituto internacional de formação de ioga com ashrams de ioga na Índia e nos Países Baixos. No Arhanta Yoga, a nossa missão é ajudar as pessoas a tornarem-se professores de ioga confiantes e certificados. Os nossos cursos são o resultado de mais de duas décadas de experiência de ensino. Desde 2009, mais de 12.000 professores de yoga foram certificados pelos Ashrams do Arhanta Yoga.



Os seus professores

Ram Jain (ERYT 500, 40 000 horas de experiência de ensino)



Ram é o professor principal e director dos nossos ashrams de yoga, com uma experiência de ensino de 23 anos. Desde 2009, formou mais de 12 000 professores de yoga em todo o mundo. Nascido e criado na Índia, a sua educação em yoga e filosofia védica começou aos oito anos de idade como parte da sua educação escolar primária. Tem um conhecimento profundo de várias escrituras antigas como : Vedas, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, anatomia e fisiologia.

Kalyani Hauswirth-Jain (ERYT 200, 10.000 horas de experiência de ensino)



Kalyani é professora sénior e Diretora Criativa nos Ashrams de Arhanta Yoga desde 2013. Nasceu e cresceu na Suíça. Desde o início da adolescência se sente fascinada pela arte, pelo trabalho corporal e pela ligação corpo-mente. Mãe de duas crianças, ensina yoga há mais de 10 anos e forma professores de yoga há mais de oito anos nos Ashrams de Arhanta Yoga na Índia e nos Países Baixos. É coautora do livro aclamado pela crítica *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners: A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*. Kalyani tem um profundo conhecimento de fisiologia e técnicas de movimento.

Omkar Jain (ERYT 200, 7.000 horas de experiência de ensino)



Omkar nasceu e foi criado na Índia e cresceu com valores tradicionais. Forma professores de yoga há muito tempo, tendo mais de 11.000 horas de experiência nessa área. Dá aulas no Arhanta Yoga desde 2011 e tornou-se um membro essencial da equipe. As suas aulas são divertidas e desafiantes para alunos de todos os níveis. Ensina com concentração, disciplina e humor ao mesmo tempo. A sua capacidade de transmitir conhecimentos de forma abrangente ajuda os alunos a tornarem-se professores confiantes.

Estrutura do curso

O curso online segue a mesma estrutura do curso presencial dos nossos ashrams. O curso é dividido em 21 dias de aulas. Cada dia inclui :

- Cerca de 6,5 horas de conteúdo de vídeo, aulas pré-gravadas com os nossos professores Ram, Kalyani e Omkar
- Cerca de 1,5 horas de prática e estudo, incluindo
 - os questionários e
 - as tarefas práticas

Sistema de gotejamento de conteúdo

Para garantir que segue o nosso método de aprendizagem comprovado e altamente eficaz, está em vigor um sistema de gotejamento de conteúdos.

Para garantir um método de aprendizagem comprovado e altamente eficaz, criamos um sistema de gotejamento de conteúdos. Aulas, tarefas e testes deverão ser concluídas para desbloquear o acesso ao conteúdo do dia seguinte.

Para completar o curso em 21 dias, é necessário investir pelo menos oito horas diárias neste estudo. Mas também é possível levar mais tempo distribuindo o conteúdo de cada dia por dois ou mais dias. Pode levar o tempo que precisar. Lembre-se que só se pode acessar as aulas do dia seguinte quando tiver terminado (e marcado como concluídas) todas as aulas e tarefas do dia.

Chamadas em direto

Para apoiar a sua experiência de aprendizagem, temos chamadas em direto a pedido com um dos nossos professores. Veja os dias e horários disponíveis para uma chamada connosco através da ligação abaixo. Se nenhum destes horários lhe convier, pode enviar uma mensagem através da função de mensagens do seu painel de controlo de e-learning e os nossos professores abrirão uma vaga para si.

Para ver as faixas horárias disponíveis e reservar uma chamada individual de 15 minutos com um dos nossos professores, clique na hiperligação: <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

Currículo do curso

Yoga Asana: Prática e Ensino

- Mais de 170 posturas clássicas de Hatha Yoga
- Como ensinar em pormenor 84 posturas clássicas e 21 posturas fundamentais do Hatha Yoga clássico?
- Compreender e ensinar a Saudação ao Sol
- Como estruturar um curso para principiantes e aulas abertas de yoga?
- Variações de asanas de yoga para principiantes e níveis elementares
- Modificações de asanas de yoga para pessoas idosas e pessoas com movimentos limitados
- Yoga para mulheres grávidas
- Como e quando modificar os asanas?
- Relaxamento profundo guiado / Yoga Nidra
- Yoga para crianças e Chair Yoga

Metodologia e prática de ensino

- Psicologia do professor
- Psicologia do estudante
- Como criar um ambiente de aula adequado?
- Arte da instrução (tom e modulação da voz)
- Arte dos ajustes
- Técnicas de correção e orientação
- Técnicas de motivação
- Técnicas de comunicação
- Estruturação e planeamento de aulas e workshops
- Orientações éticas para um professor de yoga

Filosofia do Yoga

- Objetivo e significado do yoga
- Cinco princípios da prática de yoga
- Quatro caminhos do yoga: Karma, Bhakti, Jnana, Raja yoga
- Os oito membros do Raja Yoga
- Sete fases de consciencialização
- Três Gunas - Sattva, Rajas, Tamas
- Maya, Prakriti, Brhaman, Avidya, Ahamkara
- Atman, Parmataman, Jiva
- Três corpos: físico, astral e espiritual
- Quatro instrumentos internos: mente, intelecto, subconsciente, ego
- Funcionamento e limitações da mente
- Cinco pranas maiores e cinco pranas menores
- Kundalini Yoga e o despertar da Kundalini Shakti
- Três nadis principais: Ida, Pingla, Sushumna
- Sete Chakras
- Carma e Reencarnação
- Pranaiaama
- Compreender a respiração abdominal
- Compreender a respiração Yogic completa
- Compreender a respiração Ujjayi
- Pranayamas preparatórios
- Três Bandhas: Jalandhara, Moola, Uddiyana
- Prática diária dos oito Pranayamas

Meditação

- O que é a meditação?
- Meditação versus concentração
- Porquê meditar?
- Guia para uma meditação correcta
- Diferentes métodos e passos para a meditação

- Prática diária de meditação

Anatomia e Fisiologia do Yoga

- Sistema músculo-esquelético
- A coluna vertebral e as suas perturbações comuns
- Fisiologia dos principais músculos
- Arquétipos primários de asanas
- Compreender os principais músculos como o psoas, os abdutores, etc.
- Asanas e os respectivos grupos musculares alvo
- Diferença entre yoga e outros exercícios físicos
- Prevenção e cura de lesões
- Alinhamentos, ajustamentos e modificações utilizando os princípios da anatomia

Yoga como carreira

- Como criar a sua empresa de yoga ou estúdio de yoga?
- Como encontrar um local, publicitar, promover e obter renovações?
- Falhas e erros comuns e como evitá-los
- Conselhos práticos para o bom funcionamento de uma escola/estúdio de yoga
- Como encontrar um emprego de professor de yoga?

Visão geral do currículo diário e total de horas

Dia 1	Postura sentada e Pranayama	Teoria HTT - Aula I - Parte 1	Aula de Filosofia I	Asana I
Dia 2	Prepara-te. Pranayama & Chakra	Teoria HTT - Aula 1- Parte 2	Aula de Filosofia 2	Asana 2
Dia 3	Prepara-te. Pranayama & Chakra	Teoria HTT - Aula 2 - parte	Aula de Filosofia 3	Asana 3
Dia 4	Prepara-te. Pranayama & Canto dos Chakras	Teoria HTT - Aula 2 - parte 2	Filosofia Aula 4	Asana 4
Dia 5	Estilos de meditação explicados	Teoria HTT - Aula 3	Aula de Filosofia 5	Asana 5
Dia 6	Pranayama avançado	Teoria HTT Aula 3 Prática de ensino	Filosofia Aula 6	Asana 6
Dia 7	Prepara-te. Pranayama e Kayotsarg	Aula de Teoria HTT 4-	Filosofia Aula 7	Asana 7



Dia 8	Prepara-te. Pranayama e Kayotsarg	Teoria HTT - Aula Aberta	Filosofia Classe 8	Asana 8
Dia 9	Prepara-te. Pranayama e Kayotsarg	Correcções HTT Aula 1 - Parte 1	Filosofia Classe 9	Asana 9
Dia 10	Prepara-te. Pranayama & Soham	Correcções HTT Aula 1 Parte 2	Aula de Filosofia 10	Asana 10
Dia 11	Prepara-te. Pranayama & Soham	Correcções HTT Classe 2 Parte 1	Aula de Filosofia 11	Asana 11
Dia 12	Prepara-te. Pranayama & Soham	Aula 2 de Correcções HTT - Parte 2	Shat Kriyas	Asana 12
Dia 13	Prepara-te. Pranayama & Soham	Técnicas de Metodologia de Ensino	filosofia Estudo autónomo	Asana 13
Dia 14	Prepara-te. Pranayama & Antar	HTT Yoga na gravidez	Aula de Anatomia I	Asana 14
Dia 15	Prepara-te. Pranayama & Antar Morna	HTT Kids Yoga	Aula de anatomia 2	Asana 15
Dia 16	Prepara-te. Pranayama & Antar	HTT Chair Yoga	Aula de anatomia 3	Asana 16
Dia 17	prepara-te para o pranayama & Antar	Palestra de negócios I - Como abrir o teu próprio estúdio	Aula de anatomia	Asana 17
Dia 18	prepara-te. Pranayama & Meditação dos Três Corpos	Aula de Negócios 2 - Como encontrar um emprego de professor de ioga	Estudo autónomo de anatomia	Asana 18
Dia 19	Preparação, Pranayama e Meditação dos Três Corpos	Aula de Variações de Asana HTT	Ayurveda Classe 1	Asana 19
Dia 20	Prepara-te. Pranayama & Meditação dos Três Corpos	HTT Variações de Asana Aula 2	Ayurveda Classe 2	Asana 20
Dia 21	Prepara-te. Pranayama & Meditação dos Três Corpos	Aula de Variações de Asana HTT 3	Visão	Asana 21
<u>Total de horas</u>	<u>22</u>	<u>35</u>	<u>35</u>	<u>40</u>

Mais de 130 horas de vídeo

Como tirar o máximo proveito deste curso?

Os cursos em linha são uma forma muito cómoda de se educar. Num curso em linha é preciso ter competências de gestão do tempo, autodisciplina e força de vontade. Estudar em linha e concluir o curso com êxito pode ser um desafio devido ao "fator de conveniência".

Para tirar o melhor partido deste curso, sugerimos

⇒ **Compreender as práticas e expectativas da aprendizagem em linha.**

A primeira coisa que é preciso compreender é que os cursos em linha não são uma forma mais fácil de aprender, mas sim uma forma mais conveniente. Para aprender online com sucesso, tem de dedicar uma quantidade significativa do seu tempo, frequentar o programa de forma consistente, concentrar-se enquanto estuda e empenhar-se totalmente no seu processo de aprendizagem, tal como faria num curso normal. Deverá:

- Empenhar-se a fundo e estudar em horários fixos, como se estivesse a frequentar uma escola normal.
- Concluir as tarefas de aprendizagem e os trabalhos a tempo.
- NÃO passar para o capítulo seguinte antes de completar o capítulo atual.
- Seja autodisciplinado, pois ninguém estará lá para o responsabilizar pela sua aprendizagem e crescimento.

Se não conseguir ou não estiver disposto a fazer tudo o que precede, poderá não ficar satisfeito com o curso.

⇒ **Certifique-se de que dispõe de um acesso fiável à Internet e de um dispositivo adequado.**

As falhas tecnológicas estão sempre a acontecer. Para evitar contratempos digitais, certifique-se de que guarda e faz cópias de segurança do seu trabalho regularmente utilizando o armazenamento na nuvem, por exemplo, Dropbox ou Google Documents, para poder aceder ao seu trabalho anterior a partir do seu smartphone ou tablet, se necessário. Além disso, certifique-se de que tem uma cópia de segurança dos seus materiais e trabalhos do curso em linha e guarde as informações de contacto do seu instrutor ou formador no seu telemóvel ou e-mail. Um acesso fiável à Internet permitir-lhe-á fazer o check-in, manter-se atualizado com o seu curso em linha e lidar com alterações súbitas de horário.

⇒ **Tenha um espaço de estudo dedicado.**

Que estude no seu escritório ou na sua sala de estar, certifique-se de que esse local seja silencioso, organizado, livre de distrações e esteja disponível para utilização a qualquer momento. O seu ambiente de estudo deve ser uma das suas principais preocupações como estudante em linha, por isso certifique-se de que permite a sua rotina de estudo. Além disso, peça aos seus amigos, familiares e colegas que respeitem o seu "modo de trabalho" e considere a possibilidade de desligar o seu telemóvel e de se desligar de todas as redes sociais quando estiver a estudar; para não ser interrompido nem distraído. Este aspeto é crucial para a conclusão bem-sucedida deste curso.

⇒ **Identifique os seus objetivos e metas de aprendizagem.**

Desde o início, os objetivos que pretendem atingir com este curso em linha devem ser claros. É importante lembrar-se regularmente do que pretendem alcançar no final do curso. Isto irá mantê-los motivados para terminar o curso corretamente e sem cortes.

⇒ **Criar um plano de estudo.**

Um plano de estudo preciso é essencial para uma aprendizagem em linha bem-sucedida. Seguem-se algumas diretrizes para preparar um bom plano de estudo:

- **Planejar com antecedência.**

Planeie o seu horário de estudo para determinar quantos dias ou semanas quer levar para terminar o curso. Desta forma, estabelecem um prazo para vocês próprios.

- **Tenha um horário de estudo eficaz.**

Para estudar em linha é necessário ter uma boa estrutura, por isso, crie um horário de estudo como se estivesse a frequentar uma escola. Faça o horário tendo em conta os seus compromissos e responsabilidades para não ter de fazer demasiadas alterações. Pode guardar o seu horário no calendário do seu computador ou dispositivo móvel ou até criar uma agenda de parede, que pode marcar e verificar sempre que estudar.

- **Criar listas de afazeres.**

Faça uma lista das tarefas que tem de completar em cada dia ou em cada sessão. Esta é uma excelente forma de estabelecer prioridades no seu plano de estudos e de se manter no caminho certo.

- **Estabelecer limites de tempo.**

Antes de começar a estudar, defina limites de tempo claros e distribua o seu tempo de estudo de forma homogénea. Todos nós temos períodos de concentração limitados. Determine quanto tempo consegue estudar com um bom nível de concentração e tente cumprir o seu limite de tempo. Não tente terminar ou cobrir mais do que consegue digerir numa só sessão.

- **Cumprir o horário.**

Finalmente, cumpra o seu plano de estudo. A procrastinação é o problema número um dos estudantes em linha, por isso, mantenha-se organizado e não se atrase no seu plano de estudos. Lembrem-se regularmente do seu objetivo de completar este curso.

⇒ **Contacte-nos para conseguir ajuda sempre que precisar.**

Sendo que os cursos em linha não permitem o contacto presencial com um professor, pode duvidar em partilhar dúvidas durante o estudo. Recomendamos que estabeleça uma relação com o seu professor em linha, contactando-o regularmente e informando-o dos seus progressos. Ao **partilhar as suas dúvidas**, não só terá uma melhor compreensão do conteúdo, como também nos ajudará a ter uma ideia da eficácia global deste curso em linha e a fazer as melhorias necessárias.

⇒ **Rever, rever e repetir pelo menos 2 vezes (muito importante).**

Este curso não foi concebido para ser seguido apenas uma vez. Recomendamos vivamente que leia todo o material do curso pelo menos duas vezes para o compreender corretamente. A revisão do conteúdo já estudado não só melhorará a sua memória como também o ajudará a compreender melhor os materiais do curso. No entanto, os nossos alunos encontram frequentemente novas informações sempre que revêm os capítulos. Ao repetir as tarefas, irá aprofundar a sua compreensão e aumentar a sua confiança.

Tarefas de ensino

A Formação de Professores de Hatha Yoga de 200 horas da Arhanta é uma formação de certificação de professores. É necessário que siga o curso diligentemente e complete todas as tarefas para receber o certificado. Por favor, saiba que se não quiser fazer as tarefas, também não receberá o certificado. Mas, claro, pode seguir todas as aulas e obter apoio dos nossos professores.

Recomendamos vivamente que faça os trabalhos e obtenha o seu certificado, que pode ser muito útil no futuro. Os trabalhos são fáceis de seguir e muito didáticos. Muitas tarefas são de ensino e exigem que trabalhe com alunos. Considere que pode pedir a qualquer pessoa, amigo ou familiar (independentemente da sua experiência prévia de yoga) para ser seu aluno.

Responsabilidades e ética

Como estudante em linha, deves :

- Estabelecer um horário de estudo
- Organizar os materiais de estudo
- Não saltar ou avançar rapidamente qualquer capítulo ou lição
- Terminar todas as tarefas com sinceridade
- Registrar as suas horas de estudo
- Seguir os conselhos do professor; não subestimar a experiência do professor

Certificação e créditos de horas

Depois de concluir este curso, terá aumentado as suas competências e conhecimentos sobre o ensino do Hatha Yoga. Por isso, após a conclusão, receberá um Certificado de conclusão da Formação de Professores de Hatha Yoga Online de 200 horas dos Ashrams de Arhanta Yoga. O Arhanta Yoga é um Instituto de Formação de Professores de Yoga registado e reconhecido internacionalmente (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Registo do RYT200 da Yoga Alliance

- ⇒ Aceder a https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials_for_Teachers
- ⇒ Clique no botão "Become a Teacher" e siga as instruções.

Importante - Reembolsos

O nosso compromisso para consigo é a nossa garantia de risco zero. A sua satisfação é importante para nós, por isso, se por algum motivo não estiver satisfeito com o nosso curso online, pode solicitar um reembolso total no prazo de 30 dias após a compra. Isto significa que pode explorar até 25% do

curso nos primeiros 30 dias e, se achar que não é o mais adequado para si, envie-nos um e-mail antes do final do 30º dia e receba um reembolso total imediato e garantido. Para qualquer pedido de reembolso, contacte-nos através de info@arhantayoga.org.

Como entregar os trabalhos e estabelecer contacto com os professores?

Entrega de trabalhos

O seu painel de controlo de e-learning irá apresentar-lhe vídeos, materiais descarregáveis em formato PDF e tarefas. Terá de terminar a visualização de todos os vídeos, completar os questionários e carregar o trabalho para **concluir** para concluir o curso com êxito. O carregamento do trabalho é fácil e será aprovado por um dos nossos funcionários nos próximos dias. Assim que o trabalho for carregado, pode continuar com o curso, mesmo que ainda não tenha sido aprovado.

Chamadas em direto

Para apoiar a sua experiência de aprendizagem, temos chamadas em direto a pedido com um dos nossos professores. Pode ver os dias e horários disponíveis para uma chamada connosco através da ligação abaixo. Se nenhum destes horários lhe convier, pode enviar uma mensagem através da função de mensagens no seu painel de controlo de e-learning e os nossos professores abrirão uma vaga para si.

Para ver as faixas horárias disponíveis e reservar uma chamada individual de 15 minutos com um dos nossos professores, clique na hiperligação: <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

Contactar seus professores

O contacto regular com a nossa equipa de professores ajudará em vários aspetos. Não **hesite** em contactar-nos se tiver dúvidas ou perguntas enquanto estuda este curso. Pode contactar a equipa de professores através da função de mensagem no seu painel de controlo de e-learning.

Contactar outros estudantes

Também o encorajamos a estabelecer contacto com outros alunos da formação de professores de yoga de 200 horas online através do fórum de discussão no seu painel de controlo de e-learning.

Suporte técnico e certificado

Para obter apoio técnico, não contacte os professores, mas sim a nossa equipa de apoio técnico em support@arhantayoga.org.

Para quaisquer questões relativas à sua subscrição de curso, faturação, etc., contacte a nossa equipa administrativa em info@arhantayoga.org.

Desejamos-lhe as maiores felicidades para a sua formação. Não hesite em contactar-nos em caso de dúvidas!