

LYGIA LIMA
YOGA108

MAIO
JUNHO

JULHO
AGOSTO

20
24

Vinyasa Flow YOGA

ONLINE

FORMAÇÃO 200 HRS. RYT

COM LYGIA LIMA E PROFESSORES CONVIDADOS

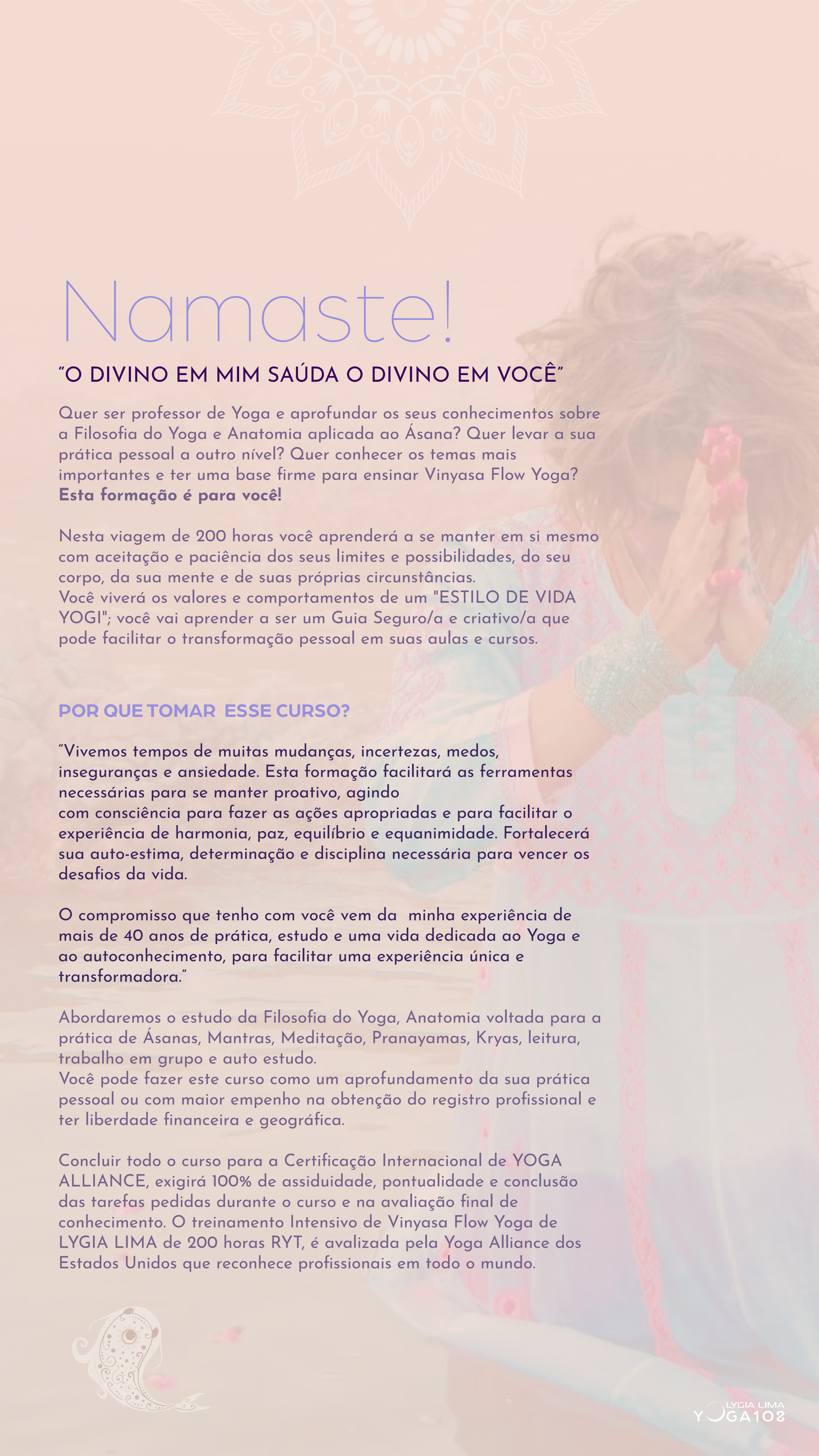


www

lygialimayoga108.com



@lygialimayoga108



Namaste!

“O DIVINO EM MIM SAÚDA O DIVINO EM VOCÊ”

Quer ser professor de Yoga e aprofundar os seus conhecimentos sobre a Filosofia do Yoga e Anatomia aplicada ao Ásana? Quer levar a sua prática pessoal a outro nível? Quer conhecer os temas mais importantes e ter uma base firme para ensinar Vinyasa Flow Yoga? **Esta formação é para você!**

Nesta viagem de 200 horas você aprenderá a se manter em si mesmo com aceitação e paciência dos seus limites e possibilidades, do seu corpo, da sua mente e de suas próprias circunstâncias. Você viverá os valores e comportamentos de um "ESTILO DE VIDA YOGI"; você vai aprender a ser um Guia Seguro/a e criativo/a que pode facilitar o transformação pessoal em suas aulas e cursos.

POR QUE TOMAR ESSE CURSO?

“Vivemos tempos de muitas mudanças, incertezas, medos, inseguranças e ansiedade. Esta formação facilitará as ferramentas necessárias para se manter proativo, agindo com consciência para fazer as ações apropriadas e para facilitar o experiência de harmonia, paz, equilíbrio e equanimidade. Fortalecerá sua auto-estima, determinação e disciplina necessária para vencer os desafios da vida.

O compromisso que tenho com você vem da minha experiência de mais de 40 anos de prática, estudo e uma vida dedicada ao Yoga e ao autoconhecimento, para facilitar uma experiência única e transformadora.”

Abordaremos o estudo da Filosofia do Yoga, Anatomia voltada para a prática de Ásanas, Mantras, Meditação, Pranayamas, Krias, leitura, trabalho em grupo e auto estudo.

Você pode fazer este curso como um aprofundamento da sua prática pessoal ou com maior empenho na obtenção do registro profissional e ter liberdade financeira e geográfica.

Concluir todo o curso para a Certificação Internacional de YOGA ALLIANCE, exigirá 100% de assiduidade, pontualidade e conclusão das tarefas pedidas durante o curso e na avaliação final de conhecimento. O treinamento Intensivo de Vinyasa Flow Yoga de LYGIA LIMA de 200 horas RYT, é avalizada pela Yoga Alliance dos Estados Unidos que reconhece profissionais em todo o mundo.



Lygia Lima

VINYASA FLOW YOGA

Carioca, ex bailarina profissional e yogini há quase 40 anos.

Viveu 11 anos em Nova York onde estudou dança moderna no Merce Cunningham Studio. Formada em Hatha Yoga pelo Jivamukti Yoga School com Sharon Gannon e David Life e Yoga Works 200 hrs RYT. Lecionou em corporações como: Nações Unidas, American Express, Pinguin Books.

Levou o Power yoga para o Rio de Janeiro em 1997, onde teve seu estúdio de Yoga, SHAKTI SHALA.

Viveu também Los Angeles onde estudou com Bryan Kest de Power Yoga, Shiva Rea de Vinyasa Flow Yoga e Gurmuk de Kundalini Yoga.

Hoje continua seus estudos com Renato Turla do método Jyothim em Itália.

Seu trabalho é um tributo aos grandes Mestres com quem estudou e que levaram à sua interpretação conceitual e fluída do Vinyasa Krama de T. Krishnamacharya. Sua criatividade e entrega guiam praticantes de todos os níveis a um estado de consciência em que a sincronia entre movimento e respiração é orgânica e espontânea, criando uma Meditação em movimento.

Durante sua jornada, Lygia cruzou fronteiras e levou sua prática única aos EUA, Brasil, México, Chile e Europa.

Inspirada e intuitiva, propõe em suas aulas uma experiência física criativa, introspectiva e acima de tudo, transformadora.

Produziu, junto com Gloria Arieira e a editora Selo Prólogo, uma versão da história do Guerreiro Arjuna em livro e em aplicativo interativo para SmartPhones e Tablets, dirigido a todas as idades e em diversos idiomas.



Mika Castro

ANATOMIA APLICADA ÀS ANSAS

Mika Castro é Bailarina, Trail Runner Amadora e Fisioterapeuta, formada há 17 anos, com especialização em Fisiologia do Exercício resistido - na saúde, na doença e no Envelhecimento pela USP, é Perita Judicial do Trabalho.

Iniciou suas formações com as terapias que integram corpo, mente e espírito através da Reeducação Postural Global - RPG, passando pelas seguintes formações : Método Pilates pela PHYSIO PILATES e CRIAR MOVIMENTO PILATES, GYROTONIC® Expansion System (Pulley Tower Nível I e II e Leg Extension), Medicina Tradicional Chinesa (Acupuntura e seus complementares). Concluiu sua Formação Intensiva em Hatha Vinyasa Yoga com Camila Reitz em 2014 em Piracanga, onde foi transformador em sua vida. Formada também em SHAKTI NAAM YOGA e YOGA DANCE.

Para complementar e somar aos seus atendimentos é REIKIANA e utiliza das BARRAS DE ACCESS com ferramentas e processos para facilitar mais consciência para todos. Atualmente está em Formação em Medicina Ayurvedica.





Mariana Gante

FILOSOFIA DO YOGA

Marina Gante é professora de Vedanta, terapeuta reichiana, bióloga, documentarista, buscadora de si mesma. Começou seus estudos de yoga e meditação e logo conheceu a professora Gloria Arieira com quem começou a estudar em 1999. Realizou viagens à Índia onde teve a oportunidade de estudar com Swamiji Dayananda Sarasvati e também peregrinar a templos e lugares sagrados.



Rogério Barros

FILOSOFIA DO YOGA

Rogério Barros é ator e começou a praticar yoga em 1997, cinco anos depois conheceu a prática da meditação e nunca mais parou de praticar. Em 2014 ficou dois anos ensinando meditação a crianças moradoras de comunidades na cidade do Rio de Janeiro e escreveu o livro infantil: O Menino Que Queria Ser Bombeiro, uma aventura que apresenta meditação de uma forma lúdica e divertida.

Desde 2017 Rogério viaja pelo Brasil e exterior promovendo a prática da meditação para adultos e crianças através de oficinas e também com um espetáculo teatral solo chamado: O Bigode do Guru.

Fundou a “borameditar.com” e já iniciou mais de mil crianças e adultos na prática da meditação.





Temas de estudos

VINYASA FLOW YOGA

- O que é Yoga?
- Ashtanga Yoga, o Caminho Óctuplo: Valores e Autodisciplina para a transformação.
- A história do Yoga, os diferentes tipos de Yoga: Hatha, Bhakti, Jñana e Raja.
- Introdução aos Yoga Sutras de Patanjalin e os principais Sutras de cada capítulo.
- Introdução ao Vedanta (a última parte dos Vedas) e a Bhagavad Gita, a escritura mais conhecida e estudada na Índia, muito relevante para o Yogue.
- Introdução à Anatomia e sua aplicação na prática de Ásanas.
- Respiração Consciente, Pranayamas, Bandhas e Drsti.
- Anatomia Energética: Gunas, Vayus, Koshas, Nadis e Chakras.
- Vinyasa Flow Yoga: Sua história, influências, técnicas, Leis e Inspirações e aspectos únicos.
- Arquitetura dos Ásanas, Surya Namaskar, Chandra Namaskar e suas variações.
- Wall Vinyasa, prática com o uso da parede, para maior consciência do alinhamento e a simetria.
- Metodologia: Demonstração, assistência, correções.
- Elementos de um Flow Restaurativo/Lunar
- Yoga para Mulheres (Ciclo Lunar, Yoga Terapia Hormonal e Gravidez), Yin Yoga e Yoga Nidra.
- Como sequenciar uma aula de Vinyasa Flow: As Leis e a criatividade em ação, as infinitas possibilidades, a congruência e o princípio de integração de opostos para criar equilíbrio e fluxo.
- Kramas: Como adaptar a prática a todos os níveis e possibilidades, com o uso de apoios/"props".
- A Arte de fazer ajustes (verbais) na prática do Yoga: Aprenderemos a fazer os ajustes apropriados para cada Ásana com a finalidade de facilitar e gerar equilíbrio e espaço. O por que em fazê-los? A ética e a técnica.
- A importância da prática de Meditação: Meditação em movimento e as diferentes formas de meditar investigando desde técnicas antigas até as mais atuais. A importância de desenvolvimento da prática pessoal.
- Qualidades e disciplina de um professor: como encontrar sua voz como professor, comunicação ativa e eficaz.
- Aspectos do negócio do Yoga na era digital, a ética e o estilo de vida de um Yogi.



Datas e horários



HORÁRIO DE SÃO PAULO

1 MÓDULO:

	Sexta Feira	Sábados	Domingos
Maio 2024	3	4, 11, 18, 25	5, 12, 19, 26
Junho 2024	7	1, 8	2, 9
	18 as 21 hrs	7:30 as 10 hrs e de 12 as 17 hrs	

2 MÓDULO:

	Sexta Feira	Sábados	Domingos
Julho 2024	5	6, 13, 20, 27	7, 14, 21, 28
Agosto 2024	9	3, 10	4, 11
	18 as 21 hrs	7:30 as 10 hrs e de 12 as 17 hrs	





Requisitos

O QUE É NECESSÁRIO?

- 3 anos de prática constante e idade mínima de 25 anos, (este requisito é para o certificado Yoga Alliance,
 - Preencher o questionário de Inscrição na minha website: www.lygialimayoga108.com
 - Entregar um atestado médico que comprove saúde física e mental.
 - Curriculum Vitae de estudos gerais, e trabalho, incluindo endereço, telefone, e-mail.
 - Curriculum vitae dos Estudos de Yoga.
 - Uma 1 página escrita com a sua intenção.
 - O que é Yoga para você? (1 página)
- (Enviar em formato PDF para: lyyoga108@gmail.com)
- Um video de 1 min da sua intenção.

Aceitaremos exceções, entrar em contato comigo diretamente por whatsapp: +52-55-8560 8816

Livros para ler antes e durante o curso:

"A árvore do yoga", BKS Iyengar

"O Coração do Yoga", Desikashar

"Yoga que conduz a Plenitude", Gloria Arieira

** Cada aluno deve ter seus próprios acessórios para o curso: 2 blocos, 2 mantas, 1 cinto e 1 palmilha olhos.*





PARA FAZER O CURSO E RECEBER O CERTIFICADO YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL 200 HRS - RYT:

- Cumprir os requisitos solicitados por Lygia Lima para ingressar no curso.
- 100% de comprometimento, presença e pontualidade.
- A entrega das tarefas e leituras solicitadas durante o curso. No caso de emergência, o caso será analisado pela L.L e você terá que repor as aulas perdido com atribuições adicionais conforme necessário para ser revisto nestemomento.
- É proibido o uso do celular para fotos ou gravações durante o
- curso.
- Ao final do curso haverá uma avaliação. conhecimento, com consulta, que fará parte da avaliação pessoal do aluno durante o curso: pontualidade, atitude, comprometimento e conhecimento serão os critérios mais importantes.

**** Para aqueles que já estão registrados no Yoga Alliance, eles devem estar constantemente refinando e aprofundando suas práticas e estudo para manter o registro. Por isso se existe agora o YACEP, que é o certificado de Educação Contínua.*

Podem ter certificação YACEP para o curso de Anatomia aplicada ao Yoga (20 horas) e Filosofia (20 horas), e também tomar o curso como aprofundamento da prática pessoal, sem interesse em certificados.

Podem haver exceções aos requisitos de entrada no curso e mudanças de datas por alguma emergência.





LYGIA LIMA
YOGA102