
Programa

Formação em Yoga 3.0 - Método NeuroYoga

Neste documento está o **conteúdo** abordado no Curso da **Formação em Yoga 3.0** através do **método baseado nas Neurociências**, que leva o nome de **NeuroYoga**.

A Formação em Yoga 3.0 do YogIN App® Academy é certificada pelo Yoga Alliance® e adota o padrão internacional de 200 horas de treinamento divididas em estudos teóricos e práticos.

Assim que sua inscrição é confirmada, **o acesso ao Curso é imediato e você já tem liberado os módulos iniciais para começar os seus estudos!** A liberação das aulas **acontece a cada 15 dias ao longo dos 6 meses**, contados a partir da confirmação da inscrição.

O Curso está estruturado em **7 módulos principais**. Na sequência, você terá acesso ao **conteúdo da Formação em Yoga 3.0 - Método NeuroYoga** que tem o **grande objetivo de em 6 meses capacitar** você a **elaborar e conduzir uma prática inteligente de forma lógica e coerente** para **si mesmo(a)** e/ou para **seus alunos** e conquistar a Certificação Internacional sob a chancela do YogIN App® Academy validada pelo Yoga Alliance®, **concedendo-lhe o título de Professor(a) de Yoga do método NeuroYoga**.

Prometemos entregar uma Formação construída por pessoas que se dedicam 100% para você.

Ao final do documento você encontrará os dados de contato.

Boa leitura! 🙌

01 - MARATONA PARA A FORMAÇÃO EM YOGA 3.0

Neste módulo, contém **4 vídeo-aulas** que totalizam **8 horas**, e aqui você terá uma introdução dos principais assuntos que serão **aprofundados** ao longo do Curso

- **AULA 01** | Como dar uma aula de Yoga inesquecível com técnicas baseadas nas Neurociências
- **AULA 02** | Conhecimento Anatômico para dar Aula de Yoga
- **AULA 03** | Filosofia do Yoga - A evolução do conhecimento Yogin
- **AULA 04** | Como divulgar suas aulas de Yoga e conquistar muitos alunos

02 - ESTRUTURA DO CURSO

Este módulo é importante para você saber como será **o andamento do Curso**. Você receberá as boas vindas e serão abordados os seguintes tópicos:

- **Abertura** do Curso
- Por que temos um **contrato** entre o Aluno e o YogIN App?
- **Onboarding do aluno**: um atendimento único online ao vivo, exclusivo e dedicado a explicar todo o funcionamento do Curso dando visão panorâmica do que vai acontecer em cada fase da sua jornada.
- Canais de **comunicação** do Curso e onde tirar suas dúvidas
- **Durante os 6 meses do Curso**, você poderá **praticar a Sadhana (aula prática de Yoga) que acontece todos os sábados às 7 horas da manhã (horário de Brasília) online ao vivo com duração de aproximadamente de 1 hora, realizada na plataforma do Google Meet** (ficam gravadas e são disponibilizadas posteriormente na plataforma). A Sadhana tem o objetivo de apresentar o ambiente real de uma aula. Nestas aulas você irá **aprender a ensinar as técnicas e a vivenciá-las como um aluno**.
- Orientamos **como estudar para o Curso** com várias **dicas** para sua **organização** do estudo online.
- Disponibilizamos alguns **materiais de apoio** como a lista de **Conteúdo Suplementar** com as **principais referências** usadas na **construção do Curso**. Essa lista é fruto de mais de 2 décadas de pesquisas no Yoga, Filosofia e Espiritualidade Indiana. Um documento riquíssimo recheado de dicas de livros, filmes, podcasts.
- É nesse módulo que já damos as **orientações sobre as Avaliações, o Certificado e o Yoga Alliance®** para já estar ciente de todos esses processos e se preparar ao longo da jornada.

03 - INTRODUÇÃO AO MÉTODO

Neste módulo é **apresentado o Método baseado nas Neurociências, o NeuroYoga e vamos contar tudo sobre esse método único e inovador!**

Você navegará em mais de **7 horas de conteúdo** para entender o **Yoga dos Vedas às Neurociências**, bem como o que **o que acontece no Cérebro durante uma Aula de Yoga**.

Também entenderá **como o método científico pode ajudar a evolução do Yoga**.

De uma vez por todas, você entenderá **as vantagens de ensinar um Yoga Secular**. A secularização do Yoga **é a melhor forma de torná-lo praticável por pessoas de todas as crenças e níveis culturais**. Nossa visão do Yoga é 100% secular. Secular é uma palavra que pode ter a ver com séculos, mas também, e esse é o uso nesta aula, **é algo que não é religioso**. Isso permite **que seu aluno tenha qualquer tipo de crença e mesmo assim entenda como o Yoga pode ajudar na sua longevidade, melhorando o corpo e as capacidades mentais**.

E para que você entenda este método que rompe **com a estrutura atual** quanto a **compreensão e transmissão** da Filosofia do Yoga, precisa descobrir **como a consciência pode ter surgido dentro do processo de evolução da vida e como o fenômeno da consciência funciona**.

04 - TÉCNICAS DO YOGA

Nesta parte do Curso **serão abordadas as principais técnicas do Yoga, sua origem, prática correta, efeitos e como ensiná-las** através do **NeuroYoga**.

Nessa parte do Curso apresentaremos **estudos científicos, com prioridade para as publicações de instituições renomadas com alto Fator de Impacto (FI)**. Fator de Impacto é a forma de avaliar a divulgação, impacto e alcance que os artigos publicados em um determinado período recebem dentro do **cenário científico mundial**.

Técnicas ensinadas:

- **Pranayamas:** respiratórios conscientes
- **Kriyas:** purificação interna
- **Asanas:** posturas psicofísicas
- **Mudras:** gestos meditativos
- **Yoganidra:** descontração consciente
- **Meditação**

Abaixo consta o que abordamos em cada técnica mencionada acima.

Pranayamas: respiratórios conscientes

Os Yogins foram o primeiro grupo a descobrir **a relação entre respiração e emoção**. Entenderam que, assim como as **emoções alteram o nosso padrão respiratório**, poderíamos fazer o inverso, **a partir de técnicas respiratórias, modificar estados emocionais**. O pranayama é o conjunto de técnicas que usa a respiração para produzir diferentes estados mentais.

Abordaremos **todos os Pranayamas descritos na Hatha Yoga Pradipika**, uma das mais **conhecidas e influentes obras sobre o Haṭha Yoga indiano tradicional**, cujo fundador é Gorakṣanātha (chamado também de Goraknath).

Não se trata de um manual didático sobre o Yoga que é ensinado normalmente nas academias ocidentais, e sim **um tratado a respeito das práticas mais profundas desenvolvidas no antigo Haṭha Yoga indiano**, cujo objetivo era a **transformação psicofísica completa do praticante e sua libertação espiritual**.

Abaixo, os **tópicos** que são **aprofundados** nessa parte:

- Pranayamas e as Neurociências
- Prática dos principais Pranayamas
- Como ensinar os principais Pranayamas
- Como inserir respiratórios numa aula de Yoga
- Efeitos dos respiratórios
- Como tornar os respiratórios avançados
- Como motivar os alunos a praticar pranayama

Kriyas: purificação interna

Existe uma **estreita relação entre o bom funcionamento do sistema digestivo e as nossas emoções**. A digestão não é essencial apenas por produzir energia para o corpo, mas também pelo **descanso e tranquilização dele**. Os **Kriyas** são um conjunto de **técnicas** que tem como objectivo melhorar prioritariamente o **funcionamento do sistema digestivo para mais disposição e bem estar**.

Abordaremos os **6 Kriyas clássicos (sat karma)**, descritos na **Hatha Yoga Pradipika**.

Abaixo, os **tópicos** que são **aprofundados** nessa parte:

- Kriyas e as Neurociências
- Prática dos principais Kriyas
- Como ensinar os principais Kriyas
- Como inserir os Kriyas numa aula de Yoga
- Efeitos dos Kriyas
- Como tornar os Kriyas avançados
- Como motivar os alunos a praticar Kriyas

Asanas: posturas psicofísicas

O trabalho com as **asanas**, **vai muito além de um alongamento**. As posturas do Yoga são um **trabalho integrativo de processo atencional e descontração muscular** a partir do **esforço físico**.

A **vivência do asana** pode ser considerada uma **vivência meditativa no corpo**, produzindo **consciência corporal** e **conhecimento do funcionamento mental** a partir da **vivência nas posturas**.

Abordaremos **mais de 50 posturas** **posturas do Yoga** quanto aos seguintes aspectos:

- Asanas e as Neurociências

-
- Prática dos principais Asanas
 - Como ensinar as principais posturas
 - Como escolher as posturas para uma prática de Yoga
 - Efeitos dos Asanas
 - Como tornar os Asanas avançados
 - Como motivar os alunos a praticar Asanas

Mudras: gestos meditativos

Dentre as centenas de técnicas do Hatha Yoga **os Mudras** são as técnicas que foram **classificadas como as técnicas que produzem mais efeito no processo meditativo**. os diferentes tipos de Mudras serão abordados nessa parte do curso.

Abaixo, os **tópicos** que são **aprofundados** nessa parte:

- **Tipos de Mudras:** com as **mãos**, com o **corpo** e com a **mente**
- Prática de mais de **20 Mudras**
- Como **ensinar** os **Mudras**

Yoganidra: descontração consciente

O Yoganidra **vai muito além de um relaxamento**. Seu objetivo é **produzir um estado de tranquilização** em que **atinge-se a abstração de alguns dos sentidos**. Em tal estado a mente fica mais propícia **a visualizar com clareza e detalhes os objetivos pessoais**, bem como a recompensa que estes objetivos podem trazer, o que contribui para gerar motivação para a busca e **realização destes objetivos na vida**.

Abaixo, os **tópicos** que são **aprofundados** nessa parte:

- Yoganidra e as Neurociências
- Prática dos principais Yoganidras
- Como ensinar os principais Yoganidras
- Como inserir o Yoganidra numa aula de Yoga
- Efeitos do Yoganidra
- Como motivar os alunos a praticar Yoganidra
- Diferenças entre Shavasana e Yoganidra

Meditação

Yoga é meditação. Nas escrituras o único objetivo do Yoga é Kaivalya (moksha), a **libertação completa do sofrimento**. Para chegar a tal estado, o praticante busca a **parada completa dos pensamentos e a transcendência da dualidade (dor e prazer / medo e desejo)**. Na visão das Neurociências, a parada dos pensamentos, bem como a extinção completa do sofrimento (causada pelo dualismo) nunca foram comprovadas.

No NeuroYoga adotamos **uma visão naturalista à luz das Neurociências sobre os efeitos do Yoga no corpo e mente**. Por isso, **não adotamos a visão do Yoga como transcendente e sim como um conhecimento de como funciona o sistema nervoso, o que inclui o funcionamento do cérebro**.

Sendo assim, enxergamos o Yoga como controle do processo atencional, que resulta em melhor regulação emocional, indução motivacional e autorregulação.

As técnicas supracitadas (Pranayama, Kriya, Asana, Mudra e Yoganidra) **são técnicas preparatórias para o processo meditativo**. A meditação é a **principal ferramenta do Yoga** para descansar e compreender o funcionamento da mente.

Abaixo, os **tópicos** que são **aprofundados** nessa parte:

- Meditação e as Neurociências
- Prática das principais Meditação
- Como ensinar Meditação
- Como inserir a Meditação numa aula de Yoga
- Efeitos da Meditação
- Como motivar os alunos a praticar Meditação
- Diferenças entre Meditação e Mindfulness

Estruturando a sua aula

Ao chegar nesta parte do Curso, **a partir das técnicas aprendidas, você será capaz de montar a prática para si mesmo(a) ou para seus alunos de forma lógica e coerente**. As aulas que compõem este módulo vão orientar você a estruturar **diferentes tipos de aulas** de Yoga:

- Aulas individuais
- Aulas em grupo
- Aulas para iniciantes
- Aulas para avançados

- Aulas para gestantes
- Aulas para idosos
- Aulas com situações específicas (hipertensos, hérnias, problemas em articulação....)

05 - ANATOMIA DO YOGA

Séculos de desenvolvimento da anatomia ocidental criaram **um corpo de conhecimento que é extremamente benéfico aos praticantes de Yoga**. Hoje, a anatomia ocidental é a forma mais precisa de se explicar **como o corpo humano funciona e o que é preciso fazer para que ele funcione melhor**.

O Yoga como um sistema de autoconhecimento deve fazer uso da **melhor informação** para **validar** se o que está nas **escrituras**, é benéfico para o corpo ou não, se as técnicas fazem sentido ainda ou não.

A **compreensão da anatomia** na visão ocidental é **essencial** para o Professor ensinar **sem colocar seus alunos em risco de lesão**. Além disso, o professor aprenderá como **ensinar** todas as **técnicas** com uma **visão da ciência moderna**.

Neste módulo aprenderemos sobre:

- Anatomia Ocidental
- Fisiologia
- Biomecânica
- Fisiologia Sutil: Chakras, Prana e Nadis
- Como evitar lesões

06 - FILOSOFIA DO YOGA

Estudos de escrituras antigas como o Yoga-Sutra, Hatha Yoga Pradipika e o Samkhya Karika são abordados, mas vemos como um bom ponto de partida e que está sendo atualizado pelas descobertas desta nova área da ciência que são as Neurociências.

O Curso aborda a **História do Yoga** desde o aparecimento da palavra Yoga nos Vedas até as **descobertas** mais **recentes** das **Neurociências** sobre **mente e consciência**.

Explicamos o Yoga a partir do que pesquisadores vêm descobrindo sobre o funcionamento da mente e do cérebro. Adentrando uma área de Filosofia a qual nos baseamos para a construção do NeuroYoga.

07 - PROFISSÃO DO YOGA

Neste módulo vamos abordar **elementos essenciais a quem quer produzir renda ensinando Yoga.**

- Como montar **turmas cheias com alunos motivados**
- Como **produzir conteúdos de impacto** nas **redes sociais**
- Como **crescer sua audiência** com **anúncios** no **Facebook, Instagram, YouTube e pesquisas do Google**
- Como abrir **novas frentes de trabalho** em **empresas, academias, condomínios, escolas e na internet.**
- **Como registrar o seu Certificado no Yoga Alliance®**
- Como **legalizar-se para dar aulas de Yoga**

Ainda não viu a Proposta de Valor da Formação em Yoga 3.0?

- **Atenção:** se você ainda não leu a Proposta de Valor da Formação em Yoga 3.0 do YogIN App® Academy, recomendamos fortemente veja esse documento. Na Proposta de Valor, você vai entender de forma clara, concisa e transparente de como esse Curso pode ser um divisor de águas!
- Em formato de perguntas e respostas, a partir dos mais diversos questionamentos, colecionamos as **principais dúvidas das pessoas sobre a Formação em Yoga do YogIN App®.**
- Valerá muito a pena você dedicar alguns minutos para entender **que entregamos muito mais do que um Curso sobre Yoga, estamos entregando uma Formação em Yoga, uma capacitação baseada em evidências, estamos entregando credibilidade, transparência, anos de muito estudo e conhecimento sobre o Yoga e o que há de mais moderno no campo das Neurociências.**
- [Clique aqui](#) para enviarmos a **Proposta de Valor para você.**

Precisa de ajuda para mais algum esclarecimento?

- Fale diretamente com o atendimento do YogIN App®:
 - [Clique aqui](#) para falar pelo **WhatsApp** (número + 55 41 98724-4605); ou
 - Envie um **E-mail** para contato@yoginappacademy.com; ou
 - Deixe seus dados [clikando aqui](#) que entraremos em contato em até 48 horas.