



ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL BESANT - AEB

CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES EM YOGA CLÁSSICO

7ª Edição - Híbrido - 200h

PROJETO DO CURSO

O projeto deste Curso originou-se no contexto da primeira edição do Curso de Formação de Professores de Yoga Clássico no âmbito da Associação Educacional Besant – AEB, sediada à época em Campo Grande - MS.

A edição atual, a sétima, passou por mudanças, ainda no formato de 200 horas, (podendo chegar a 300 horas, devido às atividades, tarefas online), e se intitula: Formação de Instrutores em Yoga Clássico, sediada em Brasília, coordenada pela Profª Drª Erlinda Martins Batista. Destina-se a formar Professores Instrutores de Yoga, com competências e habilidades desenvolvidas para ministrar aulas de Yoga a crianças, jovens, adultos, especiais e idosos, bem como, para pessoas que queiram realizar a carga horária teórica com a intencionalidade de autodesenvolvimento.

A modalidade é híbrida, isto é: online e presencial simultaneamente (em tempo real), cabendo neste caso, a certificação de Professores de Yoga, conforme configurações da Aliança do Yoga. A palavra Yoga significa unir, integrar o ser humano em seus aspectos de emoção, espírito e mente. Ou seja, desenvolver a união do ser consigo mesmo. A seguir os polos nos quais serão desenvolvidas as aulas online e presencial e suas respectivas vagas:

POLOS DO CURSO

1 – Belo Horizonte | Rúbia Pardini | 10 vagas

2 – Brasília | Sede da STB - L2 - Denise Lemos | 10 vagas

3 – Campo Grande | L. Teosófica CG - Jacqueline e Erlinda | 10 vagas

4 – São Paulo | Centro Raja - José Luís Rosa de Araújo | 20 vagas

5 – Cuiabá | GET Besant - Jacqueline Fiúza, João Castilho e Ricardo Nery | 10 vagas

6 – Curitiba | Maria Aparecida Lauda | 10 vagas

7 – João Pessoa | Victor Henriques | 10 vagas

8 – Juiz de Fora | Flávia M. Vieira e Tetê (Therezinha) | 05 vagas

9 – Rio de Janeiro | Dafne Pires e Ana Moura | 05 vagas

Total de vagas dos nove polos do curso: 90 vagas.

O curso tem duração de 12 meses (26/04/2024 a 08/03/2025), com sua conclusão em Retiro de Meditação Presencial e Online, (no Centro Raja e/ou ITB), em 08 de março de 2025.

O curso será ministrado em modelo bimodal com aulas híbridas (isto é, aulas online e presencial simultaneamente). Portanto, há uma parte de sua carga horária presencial e a outra parte online, o que é validado pelo regulamento da Aliança do Yoga ao qual se filia este curso.

A parte presencial será composta de aulas presenciais práticas e teóricas nos endereços dos polos. A parte virtual ou online será via ambiente Zoom aula em tempo real replicada simultaneamente aos polos conectados ao Zoom.

Corpo Docente do Curso

Christiane Nishi - Anatomia e Fisiologia do Yoga.

Erlinda Martins Batista - Monitoria e Estágio em Yoga.

Denise Maria Costa Lemos - Meditação/Técnicas do Yoga.

Maria Laura Garcia Packer - Anatomia Oculta do Yoga.

Maria Aparecida Lauda - Técnicas de Yogaterapia.

Melissa Lara - Psicologia aplicada ao Yoga.

Ricardo Lindemann - Filosofia e Ética do Yoga.

Walter da Silva Barbosa - Meditação.

INÍCIO | 26/04/2024 às 19h – Fuso Horário de Brasília.

TÉRMINO | 08/03/2025 às 08h – Fuso Horário de Brasília.

PRÉ-INSCRIÇÃO | Valor: 260,00 – O Inscrito Receberá Material Didático.

MENSALIDADES | 12 parcelas de 458,00.

*Emissão de 2ª via do certificado é cobrada.

**Para receber o certificado é obrigatória a presença em no mínimo 80% das aulas.

Levando-se em conta que pode haver desistência de até 20% dos alunos ao longo do Curso, para prevenir tal déficit, serão divulgados mensalmente os módulos do curso nas redes sociais abrindo-se inscrição para a realização de módulos individuais, o que permitirá suprir financeiramente o curso em caso de desistências. E no caso de não desistência possíveis reservas serão armazenadas com as sobras, a partir do segundo mês e da Divulgação dos módulos individuais.

Logo, tais divulgações serão concomitantes ao curso e ao longo de toda a realização dos módulos, assim, continuarão sendo feitas novas matrículas aos que estiverem interessados em cursar módulos avulsos, individuais ou compostos. Todavia, a certificação de Formação em Yoga só será emitida aos que concluírem todos os módulos do Curso.

Após concluir o curso – tendo como requisito a presença em pelo menos 80% das aulas – os cursistas receberão um certificado emitido pela Associação Educacional Besant/AEB. Sendo o curso registrado na Aliança do Yoga – organização para registro no país, com reconhecimento internacional – o Certificado a ser atribuído tem a validade e o reconhecimento das associações nacionais e continentais de Yoga, o que garante a possibilidade de trabalhar em todas as partes do mundo.

Considerando que em Campo Grande – MS, e em outras cidades do Brasil, em que há polos ou ainda nas cidades em que residem alunos e onde não há polos, há a necessidade de mais escolas de Yoga, para auxiliar as pessoas com problemas de concentração nas atividades, principalmente nos GETs e Lojas Teosóficas, justifica-se este Curso. A seguir o cronograma e módulos do Curso:

CRONOGRAMA DETALHADO

- 1) Data / Indicação do formato (presencial, online, gravado) / Professor da Disciplina / Sigla da disciplina, segundo descrição da Aliança do Yoga (FH, TY, AF, MTE, DPE) detalhamento das siglas no final;
- 2) Descrição disciplina;
- 3) Horário - Em se tratando de matérias optativas, que não contabilizam horas para fins de credenciamento, não há necessidade de sigla;
- 4) Carga horária parcial.

Data – Professor – Tema – Disciplina	Breve Descrição	Horário	Carga Horária
ABRIL		TOTALMENTE ONLINE	
26/04/24 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY I	Obra: Yoga-Sutra como Ciência do Autoconhecimento Fundamentação teórica e milênar dos Yoga-Sutra de Patanjali	NOITE 19h - 21h	Total 2h 2h – Prof.
27/04/2024 – Sábado Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY II	Estudo sobre a história de Patanjali e princípios basilares do Yoga Yoga-Sutra Filosofia dos Klesas e Kriya Yoga - Yoga Preliminar	MANHÃ 08h - 12h 08h - 08h15 Meditação 08h15 - 10h Aula Teórica 10h - 10h15 Intervalo 10h15 - 12h Aula Teórica TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h15 Intervalo 16h15 - 18h Aula Teórica	Total 8h 8h – Prof.
28/04/2024 – Domingo Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY II	Yoga-Sutra Filosofia dos Klesas, Kriya Yoga - Yoga Preliminar e Ashtanga - Oito partes do Yoga	MANHÃ 08h - 12h 08h - 08h15 Meditação 08h15 - 10h Aula Teórica 10h - 10h15 Intervalo 10h15 - 12h Aula Teórica	Total 4h 4h – Prof.

MAIO	HÍBRIDO	PRESENCIAL/ONLINE	
24/05/2024 – Sexta Profª Christiane Nishi Anatomia do Yoga - AF	Introdução: Teoria 1- Planos, eixos de movimento e noção de origem 2- Inserção dos músculos e alongamento muscular 3- Conceitos importantes para a prática dos asanas	NOITE 19h - 21h 19h - 20h Aula Prática de Yoga 20h - 20h15 Lanche 20h15 - 21h Aula Teórica	Total 2h 2h – Prof. 1h – Tutor
25/05/2024 – Sábado Profª Christiane Nishi Anatomia do Yoga - AF	4- Sistema músculoesquelético, principais músculos e articulações, bem como sua atuação nos asanas 5- Iliopsoas: o músculo da alma	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h15 Lanche 09h15 - 12h Aula Teórica TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h15 Lanche 16h15 - 18h Aula Teórica	Total 8h 8h – Prof. 1h – Tutor
26/05/2024 – Domingo Profª Melissa Lara Profª Denise Maria Costa Lemos Técnicas do Yoga - TY	Introdução: Desenvolvimento de sequências ou aulas temáticas (por exemplo: série para sistemas corporais, alongamento da musculatura posterior, ampliar flexibilidade e mobilidade, e etc.)	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h15 Lanche 09h15 - 12h Aula Teórica	Total 4h 4h – Prof. 1h – Tutor
TOTAL MAIO: Christiane 10h Melissa 2h Denise 2h Tutores 3h			
JUNHO	HÍBRIDO	PRESENCIAL/ONLINE	
21/06/2024 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY III	O Yoga-Sutra como Ciência do Autoconhecimento	NOITE 19h - 21h	Total 2h 2h – Prof.
22/06/2024 – Sábado Profª Denise Maria Costa Lemos Profª Melissa Lara Técnicas do Yoga - TY	Sequências de asanas (incluindo suryanamaskara), adaptação das posturas e movimentos para públicos e necessidades especiais, indicações e contra-indicações das práticas	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h15 Lanche 09h15 - 12h Aula Teórica TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h15 Lanche 16h15 - 18h Aula Teórica	Total 8h 8h – Prof. 1h – Tutor

23/06/2024 – Domingo Profª Christiane Nishi Anatomia do Yoga - AF	6- Coluna: disfunções e correções posturais na prática de yoga	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h15 Lanche 09h15 - 12h Aula Teórica	Total 4h 4h – Prof. 1h – Tutor
TOTAL JUNHO: Melissa 4h Denise 4h Christiane 4h Tutores 2h			
JULHO/2024	RECESSO		
AGOSTO	HÍBRIDO	PRESENCIAL/ONLINE	
02/08/2024 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY IV	O Yoga-Sutra como Ciência do Autoconhecimento	NOITE 19h - 21h	Total 2h 2h – Prof.
03/08/2024 – Sábado Profª Maria Laura Garcia Packer Anatomia Esotérica - AE	Anatomia Esotérica (Oculta) do Yoga	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h15 Lanche 09h15 - 12h Aula Teórica TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h15 Lanche 16h15 - 18h Aula Teórica	Total 8h 8h – Prof. 1h – Tutor
04/08/2024 – Domingo Profª Melissa Lara Técnicas do Yoga - TY	Yogaterapia - Fundamentação Teórica das Técnicas do Yoga	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h15 Lanche 09h15 - 12h Aula Teórica	Total 4h 4h – Prof. 1h – Tutor
TOTAL AGOSTO: Laura 8h Melissa 4h Tutores 2h			
AGOSTO - 2º ENCONTRO	FHEYVI, VII, E FHEY VIII	TOTALMENTE ONLINE	
23/08/24 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY VI	O Yoga-Sutra como Ciência do Autoconhecimento - Conclusão	NOITE 19h - 21h	Total 2h 2h – Prof.
24/08/2024 – Sábado Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY VII	OBRA: A Ciência do Yoga de I. K. Taimni Cap. I - Samadhi Pada Sutras, Ensinaamentos Originais e Princípios.	MANHÃ 08h - 12h 08h - 08h15 Meditação 08h15 - 10h Aula Teórica 10h - 10h15 Intervalo 10h15 - 12h Teoria	Total 8h 8h – Prof.

		TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h15 Intervalo 16h15 - 18h Aula Teórica	
25/08/2024 – Domingo Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY VIII	OBRA: A Ciência do Yoga de I. K. Taimni Cap. II - Sadhana Pada Sutras	MANHÃ 08h - 12h 08h - 08h15 Meditação 08h15 - 10h Aula Teórica 10h - 10h15 Intervalo 10h15 - 12h Aula Teórica	Total 4h 4h – Prof.
SETEMBRO	HÍBRIDO	PRESENCIAL/ONLINE	
20/09/24 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY IX	OBRA: A Ciência do Yoga de I. K. Taimni Cap. III - Vibhuti Pada Sutras	NOITE 19h - 21h	Total 2h 2h – Prof.
21/09/2024 – Sábado Profª Denise Lemos Técnicas do Yoga - TY	Técnicas de Ensino do Yoga: Como observar e ajustar posturas nas aulas. Diferenciar as modalidades de práticas: Hatha, Ahstanga e Vynyasa.	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 9h15 Lanche 09h15 - 12h Aula Teórica TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h15 Lanche 16h15 - 18h Aula Teórica	Total 8h 8h – Prof. 1h – Tutor
22/09/2024 – Domingo Profª Christiane Nishi Anatomia do Yoga - AF	7- Fácias e yoga. 8- Fisiologia dos Sistemas cardiovascular, respiratório, nervoso, endócrino e sua relação com a prática de yoga.	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h15 Lanche 09h15 - 12h Aula Teórica	Total 4h 4h – Prof. 1h – Tutor
TOTAL SETEMBRO: Denise 8h Christiane 4h Tutores 2h			
OUTUBRO	HÍBRIDO	PRESENCIAL/ONLINE	
18/10/24 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY X	OBRA: A Ciência do Yoga de I. K. Taimni Cap. IV - Kaivalya Pada Sutras	NOITE 19h - 21h	Total 2h 2h – Prof.

<p>19/10/2024 – Sábado Profª Denise Lemos Prof. Msc. Walter Barbosa Técnicas do Yoga – TY e Técnicas/Meditação - TM</p>	<p>Planos de aulas contendo: Asanas - Posturas Pranayama – Práticas Respiratórias Savasana - Relaxamento Yoganidra – Sono do Yoga</p> <p>Metodologia de como ser Instrutor/Ensinar o Yoga conforme Diretrizes da Aliança do Yoga. Conclusão do Módulo TY.</p> <p>Início do Módulo TM.</p>	<p>MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 12h Aula Teórica</p> <p>TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h20 Lanche 16h20 - 18h Aula Teórica</p>	<p>Total 8h 8h – Prof. 1h – Tutor</p>
<p>20/10/2024 – Domingo Profª Denise Lemos Prof. Msc. Walter Barbosa Técnicas/Meditação - TM</p>	<p>Mantras e Pranayama Práticas de Meditação / Tradições.</p>	<p>MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 12h Aula Teórica</p>	<p>Total 4h 4h – Prof. 1h – Tutor</p>
<p>TOTAL OUTUBRO: Denise 9h30 Walter 2h30 Tutores 2h</p>			
<p>NOVEMBRO</p>	<p>HÍBRIDO</p>	<p>PRESENCIAL/ONLINE</p>	
<p>08/11/24 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY X</p>	<p>A Filosofia e Ética do Yoga na BHAGAVAD-GITA</p>	<p>NOITE 19h - 21h</p>	<p>Total 2h 2h – Prof.</p>
<p>09/11/2024 – Sábado Profª Denise Lemos Profª Drª Erlinda Batista</p> <p>Ensino e Monitoria em Yoga – EMY</p>	<p>Parte I – Fundamentos de Monitoria em Yoga.</p> <p>Parte II – Atividade em Grupo: Elaboração e apresentação de um plano de aula prática de monitoria em Yoga pelos cursistas (20 minutos cada), discussão e comentários sobre o plano e finalização da atividade com a condução de uma aula pelos grupos dos polos.</p>	<p>MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 12h Aula Teórica e Atividade</p> <p>TARDE 14h - 18h 14h - 15h Ajustes do Plano de Aula 15h - 16h Condução Supervisionada 16h - 16h20 Lanche 16h20 - 18h Condução Supervisionada</p>	<p>Total 8h 6h – Prof. 2h – Tutor</p>
<p>10/11/2024 – Domingo Profª Melissa Lara Profª Drª Erlinda Batista</p> <p>Ensino e Monitoria em Yoga – EMY</p>	<p>Continuação das aulas práticas de monitoria em Yoga. Condução supervisionada de 1 hora em cada polo.</p>	<p>MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 12h Condução Supervisionada</p>	<p>Total 8h 6h – Prof. 2h – Tutor</p>

		TARDE 14h - 18h 14h - 16h Condução Supervisionada 16h - 16h20 Lanche 16h20 - 18h Condução Supervisionada	
TOTAL NOVEMBRO: Denise 4h Melissa 8h Erlinda 4h Tutores 3h			
DEZEMBRO	HÍBRIDO	PRESENCIAL/ONLINE	
13/12/24 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga - FHEY XI	O Yoga na BHAGAVAD-GITA	NOITE 19h - 21h	Total 2h 2h – Prof.
14/12/2024 – Sábado Profª Melissa Lara Profª Drª Erlinda Batista Estágio Supervisionado em Yoga – ESY	Avaliar as aulas de estágio dos cursistas, cujos planos de aulas devem conter: Savasana Asanas Pranayama Yoganidra	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 12h Aula Teórica TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h20 Lanche 16h20 - 18h Aula Teórica	Total 8h 8h – Prof. 1h – Tutor
15/12/2024 – Domingo Profª Melissa Lara Teoria da Psicologia Aplicada ao Yoga – TPY	Aplicação da psicologia aos asanas que compõe o suryanamaskar. Aprimoramento pessoal na sua execução, auto-ajustes e respiração.	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 12h Aula Teórica	Total 4h 4h – Prof. 1h – Tutor
TOTAL DEZEMBRO: Erlinda 4h Melissa 8h Tutores 2h			
JANEIRO/2025	RECESSO		
FEVEREIRO/2025	HÍBRIDO	PRESENCIAL/ONLINE	
07/02/25 – Sexta Prof. Dr. Ricardo Lindemann Filosofia, História e Ética do Yoga – FHEY XII	SÍNTESE Ensinaamentos sobre as obras estudadas: A Ciência do Yoga de Taimni e Bhagavad-Gita	NOITE 19h - 21h	Total 2h 2h – Prof.
08/02/2025 – Sábado Profª Maria Aparecida Lauda Profª Melissa Lara Técnicas de Yogaterapia - TY	Síntese da Yogaterapia	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 12h Teoria	Total 8h 8h – Prof. 1h – Tutor

		TARDE 14h - 18h 14h - 16h Aula Teórica 16h - 16h20 Lanche 16h20 - 18h Aula Teórica	
09/02/2025 – Domingo Profª Drª Erlinda Batista Estágio Supervisionado em Yoga – ESY	Conclusão das aulas de estágio dos Cursistas. Entrega dos relatórios das aulas de estágio.	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Monitoria em Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 12h Aula Prática de Monitoria em Yoga	Total 4h 4h – Prof. 4h – Tutor
TOTAL FEVEREIRO: Cidinha 4h Melissa 4h Erlinda 4h Tutores 5h			
MARÇO/2025	HÍBRIDO	PRESENCIAL/ONLINE	
08/03/2025 – Sábado Todos os Professores - Práticas e Meditação. Cerimônia de Certificação	Conclusão do Curso - Certificação	MANHÃ 08h - 12h 08h - 09h Aula Prática de Yoga 09h - 09h20 Lanche 09h20 - 10h30 Entrega dos Certificados. 10h30 - 11h Meditação de Agradecimento 11h - 12h Apresentação da Proposta do Curso de Especialização em Yoga	Total 4h 1h – Tutor
TOTAL MARÇO: Tutores 1h			

Fonte: Dados organizados pela autora (Batista, 2024).

Legenda:

AE - Anatomia Esotérica (oculta) do Yoga

AF - Anatomia e Fisiologia do Yoga

EMY - Ensino e Monitoria em Yoga

ESY - Estágio Supervisionado em Yoga

FHEY - Filosofia e Ética do Yoga

TEY - Técnicas de Ensino do Yoga

TPY - Teoria da Psicologia aplicada ao Yoga

TY - Técnicas do Yoga / Técnicas de Yogaterapia

TM - Técnicas/Meditação

B) TABELA COMPARATIVA – CARGA HORÁRIA TOTAL DAS DISCIPLINAS

Sigla	Presencial Mínimo	(Curso AEB)	Online Mínimo	Gravadas Máximo	(seu curso)
FEY	20 horas	20 horas	10 horas	40 horas	
AE/AF	30 horas	40 horas	5 horas	15 horas	
TY/TEY/TPY	90 horas	50 horas	10 horas	40 horas	
EMY	25 horas	40 horas	15 horas	10 horas	
ESY	25 horas	40 horas	20 horas	5 horas	
Matérias optativas TM	10 horas	10 horas	10 horas		
TOTAIS	200 horas	200 horas	70 horas	100 horas	

Campo Grande - MS, 01/06/2024.

Erlinda Martins Batista.