

Curso semi-presencial de Formação em Yoga para gestantes



Público alvo: Estudantes e profissionais da área de enfermagem

Carga horária mensal: 34 horas (30 horas a distância e 4 horas presenciais)

Local das aulas presenciais: Águas Claras (1 domingo a tarde por mês)

Valor: 12x R\$180,00

Início: maio de 2013

Atenção: apenas 15 vagas!



O curso tem duração de 1 ano e acontece de 14 às 18h, no último final de semana do mês. Diariamente o participante deverá dispor de uma hora para o curso teórico-prático online com participação nos fóruns. As aulas presenciais são

Certificado:
Instituto Santé

Conteúdo:

História do yoga
Caminhos do yoga
Filosofia
Ética - Yamas e Niyamas
Técnicas corporais (Ásanas)
Meditação
Didática
Anatomia e fisiologia
Alimentação vegetariana

"Indivíduos saudáveis, que participaram de um curso de formação relataram mais pensamentos positivos, mais otimismo, maior consciência corporal e capacidade de auto-observação".

ScientificWorldJournal, 2010.

Benefícios da prática:

- melhoria do relacionamento humano;
- alívio do estresse;
- cultivo da paz interior;
- alívio de dores musculares;
- melhor qualidade do sono;
- maior eficiência respiratória;
- melhoria da postura e ganhos de flexibilidade

Docente: Prof. Andréia Torres (instrutora de yoga, nutricionista, mestre em nutrição humana, especialista em nutrição esportiva, doutoranda em Ensino na Saúde (UnB))

Informações e inscrições: 61-3201-1029 / andreiat@gmail.com