

CURSO DE RECICLAGEM DE INSTRUTORES E PROFESSORES DE YOGA

MESTRE ANTÓNIO PEREIRA

ESPAÇO CULTURAL KALÍ- ALCOCHETE

26 DE SETEMBRO, 15:00 ÀS 19HORAS

Ensinar e aprender é algo que faz parte da natureza humana, pelo que educar será a sua consequência natural. Como educamos, vai depender da maneira como aprendemos, daí a importância da forma e de como se ensina, por que serão determinantes na absorção do conhecimento e sua posterior transmissão.

Educar os outros pelo exemplo, seriedade, estudo e experiência adquirida ao longo do tempo, é uma arte que deve ser bem aprendida, para melhor ser ensinada. Nesse sentido, manter continuamente a vontade de aprender e reciclar conhecimentos é extremamente importante para que o instrutor e/ou professor de Yoga não perca qualidade técnica, prática, teórica, ética e comportamental para que seja cada vez mais um exemplo vivo de coerência com os ensinamentos desta filosofia milenar, na forma como se apresenta na sociedade.

O aperfeiçoamento pedagógico, técnico e pessoal torna-se assim crucial para o sucesso de quem tem como vocação e profissão o ensino de um estilo de vida saudável que promove a elevação da Consciência do Ser Humano.

OBJECTIVOS:

Adquirir um melhor conhecimento das ferramentas pedagógicas disponíveis e o aperfeiçoamento da sua utilização pelos formandos na sua avaliação e para melhor desempenharem as suas funções de ensino do Yoga.

A QUEM SE DESTINA

Instrutores e Professores de Yoga e alunos em Formação.

PROGRAMA

1-TEORIA:

O que ler e estudar;
Os principais livros técnicos;
Bibliografia para alargar horizontes e manter o foco;
Desconstruindo paradigmas sobre o Yoga.

2-PRÁTICA E SORTEIO DE ÁSANA:

Identificação do nome sânscrito e execução das técnicas;
Ângulo didáctico e movimentação;
Sentido estético: cabelos, mãos, pés, cabelos, roupa, sorriso, etc.;
Atitude: respeito pela hierarquia, dignidade e bom-senso.

3-COREOGRAFIA:

Critérios de selecção dos ásanas e técnicas a não usar;
Mudrás, o detalhe que pode marcar a diferença;
Selecção musical: como escolher e o que utilizar;
Sentido estético: cabelos, mãos, pés, cabelos, roupa, sorriso, etc.;
Atitude: respeito pela hierarquia, dignidade e bom-senso;
Ângulo didáctico, movimentação e espaço vital;
Coordenação motora e sintonia com a música;
Criação da Coreografia: inicialmente escolher a música ou montar a selecção dos ásanas?
Esclarecimentos sobre os critérios de avaliação expostos no formulário de avaliação.

4- AULA DE SWÁSTHYA YOGA, EM 20M (AULA ORTODOXA):

Esclarecimentos sobre os critérios de avaliação expostos no formulário de avaliação;
Utensílios importantes a usar na aula;
Enriquecer a aula: diversificar as técnicas e demonstrar conhecimento teórico e prático delas;
Sútras: menos é mais; aprender a dizer pouco, com muito conteúdo;

Ângulo didáctico, movimentação e formas de corrigir;
Tom de voz, dicção, modulação e português;
Atitude: assertividade, carinho, disciplina, ética, intuição e bom-senso a usar na aula;
Seleção musical para cada parte da aula: o que usar;
Ritmo de aula no geral e em cada anga;
Gestão do Tempo: disciplina, muito treino e relógio.

5- AULA DE YOGA, EM 10M, SOBRE TEMA LIVRE (AULA HETEREDOXA):

Escolher um tema de interesse pessoal ou pretenda vir a especializar-se no futuro;
Definição do público-alvo: características e necessidades;
Adaptação da aula à amostra e ao contexto onde se insere;
Estar atento aos detalhes e à personalização da aula;
Linguagem e termos técnicos adaptados ao contexto;
Seleção musical e material necessário;
Gestão do Tempo: disciplina, muito treino e relógio.

6- ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS

A importância da formação e avaliação contínua
Esclarecimento de dúvidas gerais e específicas.

DURAÇÃO

4 horas

INVESTIMENTO: 60 €

MESTRE ANTÓNIO PEREIRA

Praticante de Yoga, desde 1977 e Professor de Yoga, desde 1981, formado em SwáSthya Yoga pela Universidade de Yoga. Fundador e Presidente da FEDYP-Federação de Yoga de Portugal e de António Pereira – Yoga Life Style High Performance.

Doutorando em Educação Física e Desporto, ramo Actividade Física e Saúde, na Universidade Lusófona e Mestre em Treino Desportivo pela Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona, com a Dissertação em Alto Rendimento Desportivo, com o título “Recuperação Psicológica e Física em Nadadores Através Do Yoga”.

Director/Coordenador do Curso Livre de Introdução ao Yoga e Fundador do Grupo de Estudos de Yoga, na Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona (ULHT). Formador certificado pelo IEPF, com o Certificado de Aptidão Pedagógica. Autor do livro “Momentos Marcantes”, poesia e reflexões sobre a vida e dos CDs “Yôganidrá – Técnicas de Descontracção do SwáSthya Yôga” e “Música para Descontrair”.

Foi o principal incrementador em Portugal e Europa da instituição internacional pioneira na Formação de Instrutores e Professores de Yoga, tendo introduzido em 1997, pela primeira vez em Portugal, um curso de extensão universitária, de Formação de Instrutores e Professores de Yoga, na Universidade Lusófona.

Fundou, presidiu e dirigiu várias Federações, Associações e Escolas de Yoga em Portugal, Europa e Brasil. Formou e apoiou vários professores e instrutores de Yoga no desenvolvimento do seu trabalho tanto na sua escola, como noutros centros, eventos, etc., e alguns deles tornaram-se respeitados no meio do Yoga, em Portugal e noutros países.

www.antoniopereirayoga.com | ap@antoniopereirayoga.com