

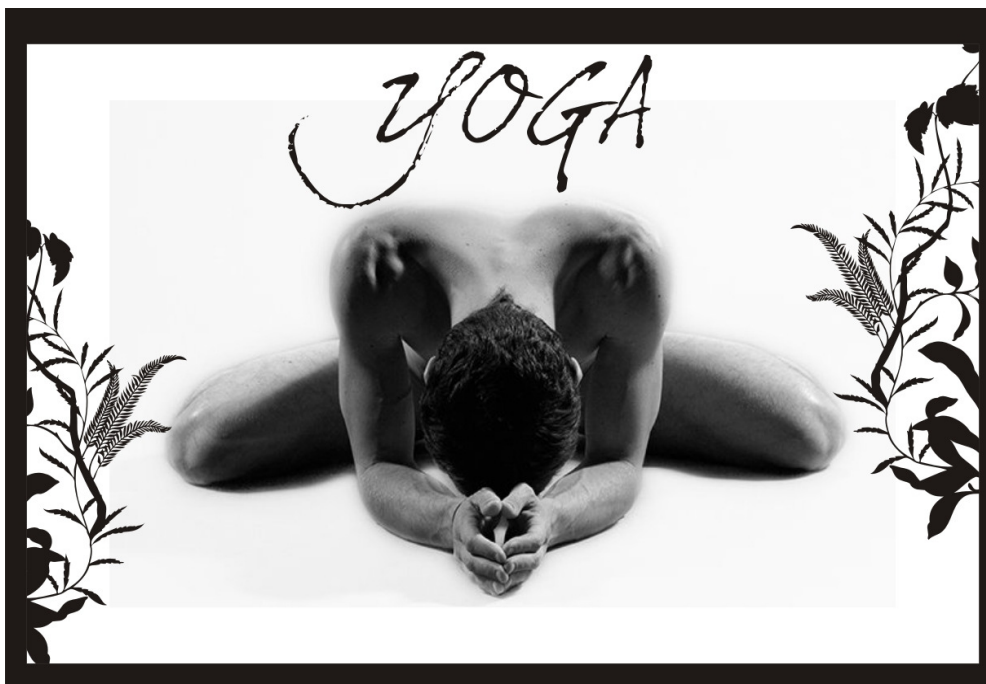
CURSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM YOGA
com o professor Hamilton Mamedes

CREF 001521-G/GO

**QUE TAL FAZER UM CURSO
PROFISSIONAL ONDE VOCÊ APRENDE
FAZENDO, APLICANDO,
SOLUCIONANDO E GERANDO
RESULTADOS ?**

LIGUE JÁ E MARQUE SUA ENTREVISTA E GARANTE SUA VAGA!...

**VOCÊ EM CONDIÇÕES REAIS DE FAZER
DIFERENÇA, NA SUA VIDA E NA DOS QUE ESTÃO
A SUA VOLTA.**



Curso de Formação Profissional

com o professor Hamilton Mamedes e convidados

- ॐ Estudos
- ॐ Práticas
- ॐ Estágios Supervisionados
- ॐ Certificação Profissional

Vagas limitadas

Informações e inscrições:

(62) 3942-5115 e 8118-0416

<http://professorhamiltonmamedes.blogspot.com/>

Apoio:



Realização:



Curso de Formação Profissional em Yoga com o professor Hamilton Mamedes e convidados

CREF 001521-G/GO

Om ashram - Yoga Meditação Estudos - promove regularmente cursos de extensão universitária em parceria com as Universidades. Esses cursos fazem parte da programação do **Curso de Formação em Yoga**.

" O conhecimento integral admite as verdades válidas de todos os pontos de vista sobre a existência, válidas cada qual no campo que lhe compete; mas busca eliminar as limitações e negações e harmonizar e reconciliar essas verdades parciais, inserindo-as numa verdade maior que preenche as múltiplas facetas do nosso ser na única Existência onipresente." - Sri Aurobindo

Estrutura da Formação

A formação abrange temas de base dentro do Yoga, com uma abordagem integrativa, no qual visamos a compreensão a partir do estado pleno de consciência.

O curso é vivencial e traz uma rica estrutura teórica através de apostilas, estágios e estudos dentro das aulas.

Os encontros acontecerão em um final de semana por mês com duração de sete meses e entre cada encontro teremos períodos de estudos e práticas vivenciais regularmente para mantermos um ritmo dinâmico na formação e também percebermos as mudanças no próprio cotidiano assimilando os conteúdos e incorporando as transformações que o yoga promove.

"Quando silenciamos o cérebro, aquietamos o corpo e permanecemos suficientemente serenos para sentir o coração pulsar, podemos nos tornar capazes de evocar mais intensamente a emoção de estarmos vivos." Paul Pearsall

Metodologia

A metodologia vem a partir de estudos dentro das grandes escolas de yoga e dos grandes pensadores e filósofos do ocidente e do oriente.

Dentro dos temas trabalhados podemos citar:

- O desenvolvimento do yoga prática e científica;
- União entre consciência e ação;

- A postura como educadores a partir de uma experiência vivenciada;
- Reforço da criatividade e potencial individual nas práticas e nas aulas;
- O Yoga como veículo de auto-desenvolvimento e transcendência;
 - Entre outros.

Local da Formação

Om Ashram - yoga meditação estudos
Rua 1136, qd 240, It 11 St Marista Goiânia -Go
Fones: (62) 3942-5115 / 3609-5115

Duração da Formação e Carga Horária

07 módulos - 180 horas incluso estágios e práticas.

Investimento

R\$300,00 por módulo

Incluso: Material didático (uma apostila impressa por módulo), duas aulas regulares por semana, estágios e grupos de estudos e aperfeiçoamentos.

Conteúdo Programático Resumido

1. Introdução ao Yoga
2. História do Yoga
3. Patanjali Yoga Sutras
4. Introdução à Anatomia e Fisiologia
5. Introdução à Cinesiologia Aplicada ao Yoga
6. Aspectos Neurofisiológicos e Endocrinológicos do Yoga

7. Asanas - Teoria e prática
8. Pranayamas - Teoria e prática
9. Mantras
10. Bandha Kryas e Mudras
11. Os Koshas (corpos)
12. Meditação e estados da consciência
13. Yoga Nidra
14. Yogaterapia
15. Hatha Yoga (métodos e evolução)
16. Yoga e correção postural
17. Estágio supervisionado
18. Trabalho de conclusão de curso (Artigo).

Coordenação: Hamilton Mamedes

Número máximo de participantes: 16

Data dos módulos:

1º Módulo: 26 e 27 de NOVEMBRO

2º Módulo: 17 e 18 de DEZEMBRO

-JANEIRO-RECESSO-

3º Módulo: 25 e 26 de FEVEREIRO

4º Módulo: 24 e 25 de MARÇO

5º Módulo: 21 e 22 de ABRIL

6º Módulo: 26 e 27 de MAIO

7º Módulo: 23 e 24 Junho

AULAS REGULARES DE YOGA:

- A prática regular é fundamental para os futuros instrutores adquirirem um leque maior de técnicas, serem corrigidos e vivenciarem os efeitos do Yoga.
- Sugerimos fazer em torno de três aulas semanais. Essas aulas são ministradas em vários horários durante a semana e você pode participar de qualquer uma delas.

- Só contarão na carga horária as aulas feitas sobre a supervisão do prof. Hamilton Mamedes.
- **Para pessoas de outras cidades, estudaremos uma maneira para que possam fazer as práticas..**

ESTÁGIO:

- De observação: 10 aulas de 1:00h (carga horária: 10:00h). Nesse estágio você observará a aula e a forma como o professor atua. Serão feitos relatórios a cada aula. Esse estágio será feito nos horários de aula fora do curso. Participantes de outras cidades poderão fazer o estágio durante o período do curso, após o término ou início das aulas do curso.

PRÁTICA PESSOAL:

- Para que você, realmente, aproveite o curso, enfatizamos a importância de você praticar o Yoga todos os dias, entre trinta e sessenta minutos. É quando fazemos nossa prática pessoal, que surgem as dúvidas e os insights que vão tornar o curso mais interessante e transformador.

AVALIAÇÕES:

Prova Teórica: com a matéria de história, filosofia, técnicas de Yoga etc.

Prova de Aula: apresentação de aula em 30 minutos com: abertura, respiração, ásanas, relax e meditação.

Questionários e Trabalhos: Serão solicitados trabalhos que auxiliam na assimilação da matéria. Por favor, entregue os trabalhos com letra legível ou digitado e até a data marcada.

Avaliação: será feita pelo Prof. Hamilton Mamedes.

Obs.: As provas teórica e de aula serão feitas nos dias marcados em cima dos livros e apostilas recomendados e sendo permitido consultá-los.

Hari Om !!!

Professor Hamilton Mamedes

CREF 001521-G/GO

OM ASHRAM

Rua 1136, qd 240, It 11 St Marista Goiânia -Go
Fones: (62) 3942-5115 / 3609-5115.



Com seu trabalho reconhecido por profissionais de diferentes áreas, tanto no yoga como na dança, teatro, terapias corporais, psicologia, fisiologia e educação física, **Hamilton Mamedes** está neste ano de 2011 ministrando cursos, workshops, formação e aprofundamento em yoga e técnicas corporais que integrem corpo e consciência, com treinamentos, estudos e vivência de auto-conhecimento. Professor de Yoga com formação em Educação Física (CREF 001521-G/GO), Especialização em Educação (Esefego) e Yoga pela UniFMU(SP), ator, bailarino, Terapeuta Corporal com formação em Massagem Bioenergética com Ralph Viana (RJ), Thai Yoga Massagem com Jamile Ansolin e Massagem AYURVEDIC pela Ayurvedic Massage School Chandreshwar Nagar, Rishikesh (ÍNDIA). Atualmente ministra aulas de yoga em escolas, academias e universidades. Idealizador e coordenador do projeto **Yoga Para Todos** em Goiânia, aonde vem inspirando inúmeras pessoas o despertar para o yoga. Recentemente esteve na Índia acompanhando e ministrando aulas de yoga para grupos de brasileiros e aprofundando seus estudos no The Centre of Light e Dayananda Ashram em Rishikesh.

Endereço de nosso espaço com aulas regulares:

Om Ashram

yoga meditação estudos

prof. **Hamilton Mamedes**

Rua 1136, qd 240, It 11, st marista

3609-5115 / 8118-0416