

Introdução ao Iyengar Yoga para uma Saúde Integral

Informações do Curso e Passos para Inscrição

2025

Osasco SP

6 módulos

Data 1º módulo

29 - 30 MAR

Bônus Especial:

Retiro

IyengarYoga



CONTEÚDO DO CURSO

Começa Sua Jornada no Iyengar Yoga

O Iyengar Yoga não é apenas uma prática física, mas um caminho para o autoconhecimento e bem-estar integral. Este curso foi cuidadosamente elaborado para proporcionar uma base sólida, permitindo que você explore os benefícios transformadores desta poderosa tradição de yoga.

Ao se inscrever, você não está apenas aprendendo posturas, mas iniciando uma jornada de descoberta pessoal e crescimento. Cada módulo é uma oportunidade de conectar-se mais profundamente com seu corpo, conhecer sua mente e nutrir seu espírito.

O curso uma introdução ao Yoga foi especialmente desenhado para iniciantes e recém-chegados ao Yoga, mas também beneficia alunos mais avançados, oferecendo uma oportunidade para revisar e aprimorar sua prática.

O QUE VOCÊ IRÁ APRENDER EM NOSSO CURSO

Prática e Sequenciamento de Āsanas

Módulo 1: Posturas em Pé

As posturas em pé formam a base do Iyengar Yoga, desenvolvendo estabilidade, alinhamento e consciência corporal.

Módulo 2: Posturas Sentadas

As posturas sentadas cultivam flexibilidade na coluna e quadris, promovendo uma base estável para práticas meditativas.

Módulo 3: Extensões para Frente

As extensões para frente alongam a parte posterior do corpo, acalmam o sistema nervoso e promovem introspecção.

Módulo 4: Extensões para Trás

As extensões para trás fortalecem a coluna, abrem o peito e estimulam energia vital no corpo.

Módulo 5: Extensões Laterais e Posturas Invertidas

As torções e inversões refinam o equilíbrio, melhoram a circulação e trazem uma nova perspectiva à prática.

Módulo 6: Saudações ao Sol e Posturas Abdominais

As saudações ao sol integram movimento e respiração, enquanto as posturas abdominais fortalecem o centro do corpo.

Conteúdo Complementar

Prāṇāyāma Básico

Introdução à técnica de respiração

Ujjayi, fundamental para aprofundar a prática de yoga.

Anatomia Aplicada ao Yoga

Estudo dos principais ossos, articulações e músculos para uma compreensão mais profunda das posturas.

Filosofia do Yoga

Exploração dos conceitos fundamentais do Yoga, incluindo os Yoga Sutras de Patañjali.

Ao longo do curso, você praticará 49 āsanas básicos, estabelecendo uma base sólida para sua jornada no Iyengar Yoga.

Para mais detalhes do conteúdo ↓

[Clique aqui](#)

Prefere conversar pessoalmente?
Fique a vontade para entrar em
contato conosco!

WhatsApp

DATAS dos MÓDULOS

Modulo 1 29-30 MAR.

Módulo 2 26-27 ABR

Módulo 3 24-25 MAI

Módulo 4 21-22 JUN

Módulo 5 16-17 AGO

Módulo 6 20-21 SET

BÔNUS ESPECIAL:

RETIRO IYENGAR YOGA

20 até 23 NOV 2025

BÔNUS ESPECIAL

Para participantes do Curso!

Retiro de Imersão (após o 6º módulo)

Ao se inscrever no Curso, você ganha acesso **gratuito** ao nosso Retiro de Iyengar Yoga (R\$ 850,00) (sem hospedagem).

Consolidação final do aprendizado em um ambiente imersivo:

- Fortalecimento de laços entre praticantes e professores.
- Consolidação da prática e dos ensinamentos
- Compreensão aprofundada de sequenciamento
- Reflexão e integração da jornada no Iyengar Yoga

Este retiro oferece uma experiência transformadora para levar sua prática a um novo nível.

Retiro de Iyengar Yoga São Paulo

Uma
experiência
única!



Congregação de Jesus Mary Ward,
Itapecerica da Serra

Opções de Hospedagem para o Retiro:

- Quarto Individual (R\$ 720,00 – inclui 3 diárias com alimentação):
- Quarto Duplo (R\$ 630,00 – inclui 3 diárias com alimentação):

Para garantir sua vaga no retiro, solicitamos o pagamento até 26 de setembro.

Enviaremos um lembrete próximo a essa data.

FICHA DE INSCRIÇÃO

Por favor preencha a ficha de inscrição e realize o pagamento do Workshop para confirmar sua participação.

[Clique aqui](#)

Informações para Pagamento Curso

Para confirmar sua participação, o próximo passo é realizar o pagamento.

Valor do Curso:

Até dia **31/12/'24**

- R\$ 3600 até em 10x
- R\$ 3560 à vista

01/01/'25 até
31/01/'25

- R\$ 3800 até em 10x
- R\$ 3760 à vista

De **01/02/'25** até
28/03/'25

- R\$ 4000 até em 10x
- R\$ 3960 à vista

Para fazer o pagamento no cartão

[Clique aqui](#)

Opção de Pagamento à Vista:

Se optar pelo pagamento à vista,
por favor, veja os dados abaixo:

Pix: CNPJ 51.172.077/0001-80

Escola de Yoga

Programação dos módulos

Sábado: 9h às 17h

Domingo: 8h às 16h

Manhã: – prática (3h horas)

Tarde: – anatomia em asana (sab)

– filosofia (dom)

– prática (2 horas)

Aos que precisam de
acomodação podem entrar em
contato direto com a Analu.

Clique aqui 

WhatsApp



Observação:

Política de Reembolso

O Artigo 49 do Código de Defesa do Consumidor estabelece um direito importante para o consumidor: o direito de arrependimento. Esse artigo se aplica quando a compra ou contratação do serviço é feita fora do estabelecimento comercial tradicional, ou seja, em situações onde o consumidor geralmente não tem a oportunidade de avaliar o produto ou serviço de forma tão detalhada quanto poderia em uma loja física.

As principais situações incluem:

- Por telefone: Se você contrata um serviço ou compra um produto através de uma ligação telefônica.
- A domicílio: Quando a venda ou contratação acontece em sua casa, como no caso de vendedores que visitam sua residência.

A partir desses cenários, o consumidor tem o direito de desistir da compra ou do contrato sem precisar justificar a decisão, dentro de um prazo de 7 dias. Este prazo começa a contar a partir do momento em que o contrato é assinado ou o serviço/produto é recebido, o que ocorrer por último.