



Formação Livre em Yoga

com **Nani Rodrigues** e convidados

Início: 17 de agosto de 2025

8 MESES

200 HORAS



Curso destinado para quem quer:

- **Aprofundar** no estudo e prática do Yoga;
- **Construir** com segurança sua **prática pessoal**;
- Manter o **estudo continuado** com uma nova abordagem para quem já tem formação;
- **Profissionalizar-se** para conduzir práticas de Yoga com embasamento e coerência.

Curso Reconhecido pela



ALIANÇA
DO YOGA

Pilares de ensino



FILOSOFIA E
HISTÓRIA DO
YOGA



TÉCNICAS DA
PRÁTICA DE
YOGA



ANATOMIA E
FISIOLOGIA
APLIACADAS
AO YOGA



METODOLOGIA
DE ENSINO



DESENVOLVIMENTO
PROFISSIONAL E ÉTICO



LOCAL:

Observatório Caminho do Meio

Ratones - Florianópolis



O local rodeado da natureza pacífica e preservada do bairro Ratones, com ares de sítio no alto da montanha entrega a experiência de um **retiro** para absorver os benefícios das práticas e estudos a cada encontro de nosso curso.





CRONOGRAMA

HORÁRIO: 9H ÀS 17H

Módulos presenciais

17 de agosto

05 de outubro

16 de novembro

20 de dezembro

24 de janeiro

21 de fevereiro

28 de março



CRONOGRAMA

UMA TERÇA AO MÊS:
19H30 ÀS 21H30

Módulos online

19 de agosto

23 de setembro

07 de outubro

18 de novembro

9 de dezembro

20 de janeiro

Práticas e estudos ao vivo e gravadas serão enviadas no intervalo entre cada módulo.

FORMAÇÃO LIVRE EM YOGA

CORPO DOCENTE



Acreditamos que a **união no Yoga** também se faz **através do trabalho e conhecimento compartilhados**.

Cada prof. com sua formação e área de atuação, vem para agregar e "abrir a caixa" de nosso aprendizado sobre as infinitas possibilidades e diferentes caminhos para a prática do Yoga!

Conheça no site cada prof:

www.yogacomnani.com.br



Nani Rodrigues

COORDENAÇÃO

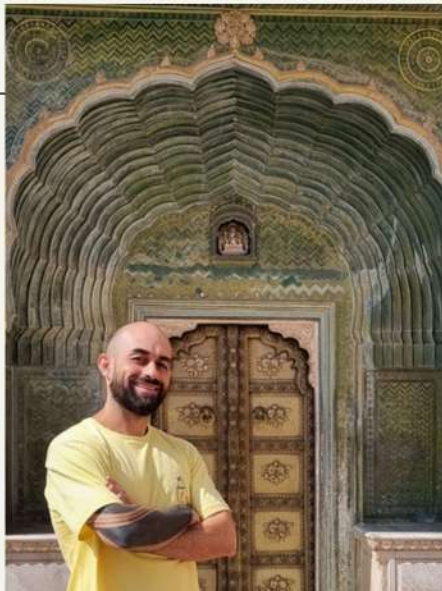
- Estudante e praticante de Yoga há 25 anos.
- Formada em Yoga Integral, de Mirra Alfassa e Sri Aurobindo, filosofia da qual estuda até hoje.
- Fez parte do corpo docente de professores dos cursos de Formação em Yoga Integral em SP, onde viveu por 1 ano em retiro na escola/ashram.
- Coordenou a 1a turma de formação em Yoga Integral, Florianópolis.
- Pesquisadora das raízes e história sobre as mulheres à frente do ensino no Yoga.
- Formada em Educação Física Bacharelado - UFSC.
- Mestranda na área de Educação Física relacionada à Saúde com o foco de pesquisa sobre "A modulação do sistema nervoso autônomo em mulheres através da prática de Yoga", na Universidade Federal de Santa Catarina.



Juliana Santos

ORGANIZAÇÃO E PRÁTICAS

- Professora de Yoga Integral, Haṭhayoga, Yoga Restaurativo e Aerial Yoga.
- Fisioterapeuta em formação.
- Conduz práticas regulares de Yoga em Florianópolis.
- Faz parte do apoio e organização do curso.
- Conduz as práticas semanais entre os módulos e workshops de:
 - Yoga com props,
 - Yoga somático,
 - Yogaterapia,
 - Hastamudrās.



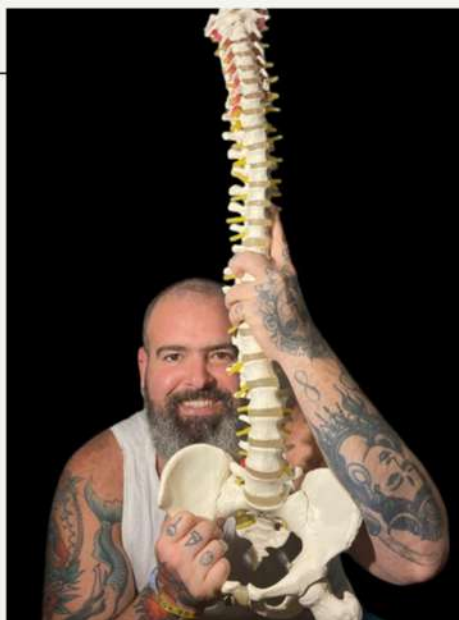
João Penaforte

ESTUDO DE MANTRAS E PRÁTICAS

- Professor de Yoga formado pelo Aprofundamento e Formação Livre em Yoga com Professora Nani Rodrigues.
- Especializou-se em Filosofias do Haṭhayoga com a professora Carol Scomparim.
- Estudante de Mantras e filosofia do Yoga com prof. João Carlos Barbosa Gonçalves.
- Alfabetizado em sânscrito com o prof. João Carlos Barbosa Gonçalves

O João conduz:

- os estudos de mantras e introdução ao sânscrito em cada módulo;
- Práticas semanais de Hathayoga entre os módulos



Cristiano Collyer

LESÕES MÚSCULOESQUELÉTICAS E A PRÁTICA DE HATHAYOGA

- Educador físico desde 2002, sempre questionou a padronização de corpos. Nunca teve como objetivo "educar o físico" de seus clientes, mas sim facilitar a promoção de saúde física e mental de quem o procurava.
- Pós-graduado em Atividade Física e Promoção de Saúde, Belém.
- Formado em Haṭhayoga desde 2006
- Conduz aulas em cursos, workshops e formações de Yoga que vão além da anatomia, biomecânica e fisiologia do corpo humano, mas em busca de uma prática segura e acolhedora para diversidade de corpos e mentes.
- Facilita práticas em grupo e particulares na cidade de SP.



Carolina Scomparim

INTRODUÇÃO AO TANTRA E SUAS APLICAÇÕES NO HAṬHAYOGA

- Professora de Haṭhayoga, versada e especializada em Filosofia do Yoga, Corpo Sutil e Meditação.
- Estudou o Haṭhayoga Pradīpikā em curso internacional pela Oxford e outros textos clássicos do Haṭhayoga de forma autodidata.
- Estuda sânscrito, realiza práticas espirituais do Tantra Śaiva-śākta Nepalês, e se aplica aos estudos de textos tradicionais e Filosofia Tântrica na instituição Vimarsha Foundation.
- Sua principal busca é a realização espiritual por meio de práticas yoguicas e rituais, o que a fez buscar o Hinduísmo.



Kassandra Gabriel

PRIMEIROS SOCORROS NA PRÁTICA DE HATHAYOGA

- Bombeira Militar
- Formada em Teologia
- Acadêmica em Biomedicina
- Instrutora do Instituto Brasileiro de APH- IBRAPH
- Instrutora credenciada STOP THE BLEED
- Criadora do projeto Brigada Mirim.



Alice Moratelli

BENEFÍCIOS DO YOGA PARA PESSOAS COM TDAH

- Psicóloga
- Residência em Saúde da Família, Atenção Básica e Saúde Mental.
- Formação em Terapia Cognitivo Comportamental.
- Formação em Reiki.
- Formação em Auriculoterapia.
- Professora de Yoga, formada pela Formação Livre em Yoga com Nani Rodrigues.

A Alice conduzirá um estudo sobre como o Yoga e a sua prática agem na modulação a nível cerebral e os benefícios para pessoas com TDAH – Transtorno do Déficit de Atenção e ou Hiperatividade.



Ana Paula Linhares

YOGA PARA GESTANTES

- Comunicadora e amante dos ciclos femininos.
- Formada em Yoga Integrativo pela Montanha Encantada, em 2015.
- Formada em Hatha Yoga para Gestantes com Roberta Gasparino, em 2021.
- Mãe de duas, utilizou do Yoga para engravidar e viveu o Yoga em suas gestações, partos e pós partos.
- Conduz práticas de Yoga para Gestação e Parto e também de Yoga para Mães e Bebês.



Diana Levi

YOGA PARA CRIANÇAS

- Publicitária de formação e especialista em Marketing, encontrou no Yoga uma ferramenta de autoconhecimento e transformação que se tornou seu propósito de vida.
- Atua como professora de Yoga para adultos e crianças - com experiência em studios, academias, projetos sociais e na Educação Infantil de uma escola em Florianópolis - além de palestrante.
- Formada em Hatha Vinyasa Yoga com Camila Reitz, Yoga Livre com Nani Rodrigues, Hatha Yoga com Tales Nunes e Yoga para Crianças no método "Amor em Ação" com Cris Pitanga.
- Certificada pela UFSC na disciplina de Yoga na Aprendizagem – baseada no método de Yoga na Educação (RYE – Recherche sur le Yoga dans l'Éducation), com Diego Arenazza (UFSC).
- participou de formações complementares em Anatomia, Meditação e Regulação Atencional.
- Sua abordagem é sensível e lúdica, especialmente voltada para despertar a presença, o cuidado e a consciência desde a infância.



Investimento

10 parcelas:

matrícula: R\$360 +
10x: R\$480

8 parcelas:

matrícula: R\$360 +
8x: R\$600

**3 parcelas
com desconto:**

matrícula: R\$360 +
3 parcelas: R\$1.490

Vencimento de cada parcela para **todo dia**

05 do mês, iniciando em **05 DE AGOSTO**

Pagamento via pix.

Solicite o formulário de inscrição por whatsapp:

48 998520842

Para a certificação
de prof. de Yoga:

estudos e práticas
para serem
desenvolvidos até o
final do curso:



- Organização, planejamento e condução de duas práticas de Haṭhayoga no curso.

Todos esses itens serão explicados com detalhes no primeiro dia de aula.

- Tarefas e estudos dirigidos e assessorados para fazer em casa no intervalo entre um módulo e outro através de leituras e práticas com base em materiais complementares que serão enviados em vídeos, textos, artigos, traduções e relatórios.
- 80% de presença nas aulas.

Conteúdo completo

Filosofia e História do Yoga:

- Linha do tempo das bases filosóficas do Yoga: dos Vedas aos tratados do Haṭhayoga.
- Métodos de Yoga: Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jñānayoga, Raja Yoga, Haṭhayoga

Técnicas de Yoga:

- Śaṭkarma: técnicas de purificação do Haṭhayoga
- Bandhas: ativações que conectam o corpo físico ao corpo sutil
- Respiração e prāṇāyāma: do físico ao sutil
- Anatomia sutil: Koshas, Prāṇa Vāyus, Nāḍīs, Chakras
- Organizando os sentidos através de Pratyāhāra
- Yoganidrā: muito além de um relaxamento físico
- Meditação: técnicas, prática, ensino e neurofisiologia

Anatomia e Fisiologia:

- Anatomia e fisiologia aplicadas aos āsanas: estruturas, sistemas e movimentos do corpo humano.
- Lesões musculoesqueléticas e a prática de āsanas.
- Estudo de ajustes dos āsanas com base na individualidade de cada aluno.

Conteúdo completo

Metodologia de Ensino:

- Condução de aula e didática de ensino: treino para ensinar com confiança.
- Planos e grupos de movimentos: como explorar as possibilidades de movimento com encaixe, conexão e fluidez.

Desenvolvimento Profissional e Ético:

- Mulheres no Yoga: descobrindo através da linha do tempo e da histórias quem foram e quem são as mestras dessa Tradição
- Planejamento profissional: como organizar-se profissionalmente para conduzir as aulas de Yoga com ética e cobrar pelas suas aulas, valorizando sua profissão.

Conteúdo completo

WORKSHOPS COM FOCO NA ACESSIBILIDADE PARA A PRÁTICA:

- Yoga com props: explorando possibilidades da prática com o uso de acessórios
- Yoga somático e Yogaterapia: acessibilidade na prática
- Yoga para Gestantes
- Yoga para Crianças
- Primeiros socorros na prática de Haṭhayoga.
- Yoga para alunos surdos, cegos, com cadeiras de rodas.



SOLICITE O FORMULÁRIO
DE INSCRIÇÃO

48 99852 0842

