

CAPACITAÇÃO E APROFUNDAMENTO EM YOGA

Início:
Junho 2025



nazaré
uniluz

nazareuniluz.org.br

Quem somos:

Fundada em 1982, Nazaré Uniluz é um centro de aprendizagem contínua que se faz por intermédio de estudos e atividades práticas e sutis, tacitamente diversificadas e orientadas para o autoconhecimento, num contexto de liberdade, singularidade e interesse pelo bem comum.



nazareuniluz.org.br

Desde a sua criação, o campus de Nazaré Uniluz se coloca à disposição de qualquer pessoa vivendo um momento existencial que pede por uma pausa silenciosa e um aprofundamento meditativo no âmago da própria Alma, e oferece o apoio grupal para viver isso diretamente e sem intermediários, no campo infinito e luminoso de sua própria consciência.

Somos norteados por Princípios:



cuidado amoroso



meditação



comunicação sustentável



partilha



simplicidade



cuidado com a natureza



serviço altruista



liderança grupal



atenção plena



ritmo



silêncio



ordem cerimonial

A beleza do Encontro

Formações e Cursos imersivos!



Ao longo de décadas, Nazaré Uniluz vem atraindo pessoas de todo o Brasil e de diversas partes do mundo, seja como residentes, voluntários ou participantes de vivências e cursos – todos a serviço de um mundo melhor e que buscam o encontro com sua real essência.

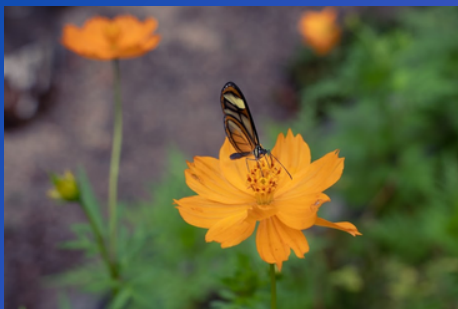
NAZARÉ UNILUZ A MAIS DE 40 ANOS PRATICANDO O DESPERTAR



Nosso campus oferece:

- Capacitação imersiva (finais de semana): o contexto ideal para sua jornada de autotransformação;
- Hospedagem completa: quarto individual, alimentação completa ovolactovegetariana, com opções veganas e sem glúten (4 refeições diárias);
- A programação do curso intercala com períodos de práticas de meditação, silêncio e convivência grupal.
- Vários espaços além das salas de aulas: sala de meditação, labirinto meditativo, centro comunitário, roda de fogueira, biblioteca, padaria, horta orgânica com vista para represa, jardins, fauna e flora abundante, trilha na mata e sala de artes;

*É fundamental que os alunos se hospedem em Nazaré Uniluz para que possam se integrar plenamente ao ritmo dos trabalhos e à linha pedagógica do curso.



Hanuman respondeu: Quando eu não sei quem sou,
eu sirvo você. Quando eu sei quem sou, eu sou você.
(versão Ram Dass)



Capacitação e Aprofundamento em Yoga

O que é

O curso de Capacitação e Aprofundamento em Yoga de Nazaré Uniluz, coordenado pelo professor Oberom e professores experientes convidados, apresenta e aprofunda a tradição clássica do Yoga, entendendo essa filosofia como meio para um caminho do autoconhecimento e uma vida equilibrada. O curso expõe o Yoga em diálogo com os tempos atuais, trazendo para nossas vidas do séc. XXI esse conhecimento que perpassa milênios.



A Capacitação e Aprofundamento em Yoga de Nazaré Uniluz é uma das poucas no Brasil que oferece essa oportunidade de imersão durante o curso, agregando qualidade, excelência e um valor inestimável ao curso. O campus está imerso no ar puro da Mata Atlântica, com acesso à represa, e conta com quartos individuais, oferecendo uma atmosfera propícia para o autoconhecimento, que vem sendo sustentada por mais de 42 anos.

Capacitação e Aprofundamento em Yoga

Comunidade Nazaré Uniluz:

A experiência no campus de Nazaré é um fator que se destaca nessa Capacitação, visto que ela ganha um caráter imersivo, sem dispersão no tempo de estudo e oferecendo outros aspectos do Yoga que geralmente em um studio/escola durante uma formação não é possível vivenciar, como por exemplo o seva (serviço desinteressado), caminhada contemplativa, alimentação que observa os princípios do Yoga, o silêncio, contato com a natureza, em resumo, um curso que oferece uma experiência de Ashram (centro de vivência espiritual).

Nos módulos presenciais os participantes ficarão hospedados no campus em quarto individual com todas as refeições e atividades já inclusas.



A Capacitação e Aprofundamento em Yoga oferece dois formatos para cursar e ser vivenciada:

1º Ciclo Base (IPPY - Introdução ao Pensamento e Práticas do Yoga)

Programação:

Calendário 2025 - 07 módulos - encontros aos finais de semana

- **Módulo 1 - 13 a 15/06 • presencial**
- **Módulo 2 - 12 e 13/07 • online**
- **Módulo 3 - 08 a 10/08 • presencial**
- **Módulo 4 - 13 e 14/09 • online**
- **Módulo 5 - 10 a 12/10 • presencial**
- **Módulo 6 - 15 e 16/11 • online**
- **Módulo 7 - 19 a 21/12 • presencial**



- 4 encontros presenciais (sexta a domingo com hospedagem e alimentação no campus)
- 3 encontros online (sábado e domingo)

O que está incluso:

- 1 encontro ao mês de mentoria entre os módulos
- 1 prática de Hatha Yoga semanal com o professor Oberom
- Material de apoio

Os encontros de mentoria serão com transmissão ao vivo online e gravados para quem não puder assistir naquele momento. O Curso terá aulas presenciais e online, mentorias para acompanhamento e aperfeiçoamento, práticas de Hatha Yoga, aulas práticas e teóricas, com duração de 07 meses.

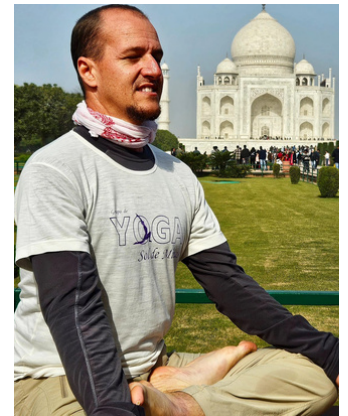
Carga horária total: 160 horas.

1º Ciclo Base (IPPY - Introdução ao Pensamento e Práticas do Yoga)

Para quem:

Indicado para quem deseja conhecer e aprofundar a tradição do Yoga como uma ferramenta de autoconhecimento e utilizar na sua vida cotidiana. Indicado também para instrutores de Yoga de outras formações que desejem reciclar e aprimorar seus conhecimentos, conhecer novas abordagens, métodos e visões do yoga.

*Importante: é possível cursar apenas o Ciclo Base (IPPY).



O que será estudado:

A base do yoga, tanto no pensamento quanto na prática, é uma filosofia de vida que visa promover o autoconhecimento, o equilíbrio e a conexão entre corpo, mente e espírito. O yoga vai muito além das posturas físicas (asanas), incluindo também práticas de respiração (pranayama), meditação (dhyana), e uma série de princípios éticos e morais que orientam o comportamento do praticante.

*Importante: é possível cursar apenas o Ciclo Base (IPPY).

1º Ciclo Base (IPPY - Introdução ao Pensamento e Práticas do Yoga)

Principais pilares do yoga como ferramenta de autoconhecimento e filosofia de vida:

1. Os Oito Ramos do Yoga (Ashtanga Yoga):

- o Yamas: são princípios éticos que envolvem a conduta externa, como não-violência (ahimsa), veracidade (satya), não roubo (asteya), e controle dos desejos (brahmacharya).
- o Niyamas: práticas individuais que incluem pureza (saucha), contentamento (santosha), disciplina (tapas), estudo de si mesmo (svadhyaya) e entrega ao divino (ishvara pranidhana).
- o Asanas: posturas físicas que ajudam a manter o corpo saudável e preparam o praticante para a meditação.
- o Pranayama: controle da respiração, que ajuda a regular a energia vital (prana) no corpo e mente.
- o Pratyahara: retração dos sentidos, um processo que permite ao praticante se concentrar no mundo interno.
- o Dharana: concentração plena em um único ponto ou objeto.
- o Dhyana: meditação profunda e contínua, onde a mente se torna calma e centrada.
- o Samadhi: estado de êxtase ou realização total, onde há união entre o indivíduo e o universal, o máximo nível de autoconhecimento.

2. Autoconhecimento: O yoga convida o praticante a explorar seu interior, entender seus pensamentos, emoções e padrões de comportamento. A prática regular de meditação e reflexão promove a consciência e a presença no momento, ajudando a identificar e dissolver bloqueios emocionais e mentais.

1º Ciclo Base (IPPY - Introdução ao Pensamento e Práticas do Yoga)

3. Filosofia de Vida: O yoga é uma filosofia que orienta como viver de maneira mais equilibrada e harmoniosa. Ele ensina a viver de forma mais consciente, cultivando virtudes como a compaixão, a paciência e a gratidão. No entanto, é uma prática que também envolve a aceitação do sofrimento e dos desafios da vida como parte do processo de crescimento.

4. Equilíbrio e Bem-Estar: A prática de yoga busca cultivar o equilíbrio físico, mental e emocional. Isso inclui o cuidado com o corpo por meio das posturas, o controle do estresse e da ansiedade com a respiração e a meditação, e a busca por uma mente tranquila e focada.

5. A Importância da Presença: O yoga nos ensina a viver no momento presente, afastando-nos de preocupações com o passado ou o futuro. Esta atenção plena (mindfulness) é uma chave para o autoconhecimento e para uma vida mais significativa e plena.

Em resumo, o yoga é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento e transformação, não apenas física, mas também emocional, mental e espiritual. Ao integrar sua filosofia e práticas no dia a dia, ele nos ensina a viver de forma mais consciente, equilibrada e em harmonia com nós mesmos e com o mundo ao nosso redor.

2º Ciclo Aprofundamento + Certificação

Programação:

Calendário 2026 - 09 módulos - encontros aos finais de semana

- **Módulo 1 - 13 a 15/03 • presencial**
- **Módulo 2 - 11 e 12/04 • online**
- **Módulo 3 - 09 e 10/05 • online**
- **Módulo 4 - 12 a 14/06 • presencial**
- **Módulo 5 - 15 e 16/08 • online**
- **Módulo 6 - 18 a 20/09 • presencial**
- **Módulo 7 - 17 e 18/10 • online**
- **Módulo 8 - 14 e 15/11 • online**
- **Módulo 9 - 11 a 13/12 • presencial**



- 4 encontros presenciais (sexta a domingo com hospedagem e alimentação no campus)
- 5 encontros online (sábado e domingo)

O que está incluso:

- 1 encontro ao mês de mentoria entre os módulos
- 1 prática de Hatha Yoga por semana com o professor Oberom
- Material de apoio

Os encontros de mentoria serão com transmissão ao vivo online e gravados para quem não puder assistir naquele momento. O Curso terá aulas presenciais e online, mentorias para acompanhamento e aperfeiçoamento, práticas de Hatha Yoga, aulas práticas e teóricas, com duração de 10 meses.

Carga horária total: 200 horas.

2º Ciclo Aprofundamento

Para quem:

É destinado aos praticantes que almejam dar continuidade nos estudos aprofundando os diversos temas e também para quem deseja ministrar aulas se capacitando para ser instrutor de yoga, compartilhando os ensinamentos dessa escola de desenvolvimento pessoal e responsabilidade coletiva. Indicado também para instrutores de Yoga de outras formações que desejem reciclar e aprimorar seus conhecimentos, conhecer novas abordagens, métodos e visões do yoga.

O que será estudado:

Trata-se de uma extensão do curso de capacitação Ciclo Base IPPY, com estudos mais profundos sobre a literatura, a filosofia e a didática.

A capacitação em Yoga com aprofundamento é uma jornada que vai além do simples ensino das posturas. Ela envolve um estudo profundo das diversas vertentes do Yoga, com ênfase no autoconhecimento e no desenvolvimento pessoal dos praticantes e instrutores.

Aqui estão alguns aspectos importantes dessa capacitação:

1. Estudo Profundo das Posturas (Asanas): Compreensão não apenas da execução, mas também do alinhamento, das variações e da anatomia envolvida em cada postura; exploração dos benefícios físicos e energéticos das posturas, respeitando o corpo de cada aluno.

2. Pranayama e Técnicas de Respiração: Técnicas avançadas de controle da respiração, fundamentais para o equilíbrio entre corpo e mente; entendimento dos efeitos da respiração na prática, no bem-estar emocional e no desenvolvimento de habilidades de concentração e foco.

2º Ciclo Aprofundamento

3. Meditação e Filosofia: Estudo das tradições filosóficas que fundamentam o Yoga, como os Yoga Sutras de Patanjali e o Bhagavad Gita; práticas meditativas que ajudam a cultivar a presença e a consciência no momento presente.

4. Autoconhecimento e Desenvolvimento Pessoal: Reflexões sobre o papel do instrutor como guia, levando o praticante a um estado de maior compreensão de si mesmo; aprofundamento no conceito de "yoga como caminho de transformação" e como isso impacta a vida cotidiana.

5. Prática de Ensino: Técnicas para ensinar de maneira clara e eficaz, com atenção ao grupo e às necessidades individuais de cada aluno; desenvolvimento de habilidades pedagógicas para criar uma prática inclusiva e acessível a todos os níveis de experiência.

6. Ética e Responsabilidade do Instrutor: reflexão sobre o papel do instrutor de Yoga, incluindo os aspectos éticos relacionados ao ensino e à abordagem holística do Yoga.



2º Ciclo Aprofundamento



Importante:

Participante poderá optar em cursar só o Ciclo Base IPPY (07 módulos), esse formato é indicado para quem não tem interesse em ministrar aulas de Yoga neste momento. Ou cursar a extensão no Ciclo Aprofundamento (09 módulos) e tornar-se apto para a certificação. A Capacitação completa com certificação para habilitar instrutores de Yoga é composta por 16 módulos (07 módulos Ciclo Base IPPY + 09 Ciclo Aprofundamento).

Para quê:

O curso promove autoconsciência, desenvolve Presença, disciplina o corpo e a mente através de diversas práticas (asanas, pranayamas, bandhas, drishtis, mudras), que também incluem meditações e mantras. Também é excelente como antídoto do nosso estilo de vida estressante, que nos torna reativos e depressivos. O curso nos reconecta com a alegria de viver e com nosso propósito. Para participantes que sentem o chamado de serem certificados como Instrutores de Yoga.



Não é necessário ter experiência prévia.

É um convite para quem deseja conhecer e ampliar sua compreensão sobre o Yoga. Destinado a todas as pessoas interessadas no tema, que queiram ou não se tornar professor, como também para quem busca uma vida mais plena, equilibrada e conectada com sua própria natureza. O Yoga não define um corpo específico, uma crença específica, um gênero ou cor específicos, ele se adapta à pessoa conforme a pessoa se entrega a ele. Para iniciantes na prática do Yoga, mas também para quem deseja reciclar seus conhecimentos e prática acerca dessa ciência milenar. Todas as pessoas são bem-vindas!

- O Ciclo Base promove autoconsciência, desenvolve Presença, disciplina o corpo e a mente através de diversas práticas (*asanas, pranayama, bandhas, drishtis, mudras*), que também incluem meditações e mantras.
- O Ciclo Aprofundamento habilita e dá condições para ministrar aulas de Yoga, elucidando os limites éticos, o cuidado com uma tradição que é exótica ao Ocidente, o respeito às suas raízes e as ponderações. Essa extensão do curso de capacitação visa ampliar e aprofundar em temas antes já visitados.



A programação está inserida no ritmo de Nazaré Uniluz, onde você terá oportunidade de vivenciar períodos com práticas de meditação, silêncio e convivência grupal. O *campus* oferece vários espaços além das salas de aulas e vivências: sala de meditação, jardins, labirinto meditativo, centro comunitário, biblioteca, padaria, jardim de ervas e horta orgânica com vista para a represa, cozinha, trilha na mata. Um espaço muito especial e acolhedor em meio à natureza que potencializará ainda mais a sua experiência.

FORMATO E DURAÇÃO DO CURSO:

- O curso tem duração total de 360 horas/aula, distribuídos em dois ciclos – Ciclo Base IPPY + Ciclo Aprofundamento.
- O **Ciclo Base IPPY** será dividido em 07 módulos, sendo 4 presenciais no *Campus* Nazaré Uniluz e 3 na modalidade *online* com transmissão ao vivo pela plataforma Zoom. Além disso, serão oferecidos encontros de *Mentoria online com transmissão* ao vivo entre os módulos, para acompanhamento e aperfeiçoamento. A Mentoria será gravada e disponibilizada para quem não conseguir assistir ao vivo.
- O **Ciclo Aprofundamento** será dividido em 9 módulos, sendo 4 presenciais no *Campus* Nazaré Uniluz e 5 na modalidade *online* com transmissão ao vivo pela plataforma Zoom.
- Os módulos presenciais têm duração de um final de semana cada, no formato de imersão no *Campus* Nazaré Uniluz.
- O período dos módulos *online* ao vivo ocorre de sábado e domingo, conforme descrito no material pdf.
- Você pode optar por realizar a formação completa, recebendo o certificado de instrutor de Yoga para ministrar práticas de Yoga, ou participar apenas do Ciclo Base, como forma de aprofundar sua base de conhecimento e prática pessoal. Caso se inscreva apenas para o Ciclo Base, poderá, ao final, optar por prosseguir na formação completa.
- Ao todo, a formação completa ocorrerá em 18 meses, iniciando no mês de junho de 2025 e finalizando no mês de dezembro de 2026.
- A diária nos módulos presenciais inclui hospedagem em quarto individual, alimentação completa ovolactovegetariana, com opções veganas e sem glúten (4 refeições diárias).



Estão inclusos no investimento:

- Hospedagem em quarto individual com jogo de cama
- Todas as refeições (4 refeições diárias)
- Todas as atividades inclusas
- Práticas de Hatha Yoga (presenciais e online)
- Materiais de apoio
- Mentoria *on-line*
- Certificação pela Aliança do Yoga
- Vivência em Comunidade



Certificação:

- Carga horária e certificação: A Capacitação em Yoga: Ciclo Base IPPY terá aulas presenciais e online, totalizando uma carga horária de 160 horas de aulas práticas e teóricas, com duração de 7 meses. Ao concluir o Ciclo Base o aluno recebe um certificado de participação, emitido pela Nazaré Universidade da Luz e pelo professor Oberom. Assim, está habilitado a ingressar no Ciclo Aprofundamento + Certificação para Instrutores.
- Carga horária e certificação: A Capacitação em Yoga Ciclo Base IPPY + Aprofundamento terá aulas presenciais e online, totalizando uma carga horária de 360 horas de aulas práticas e teóricas, com duração de 19 meses.
- Para receber o certificado de Instrutor de Yoga, será necessário passar por uma avaliação.
- *Avaliação: A participação do aluno será avaliada durante todo o curso, dedicação, presença, desenvolvimento de habilidades para ministrar aulas, código de ética e conduta, e um desejo sincero de se trabalhar constantemente e ajudar outras pessoas nesse caminho.
- Caso não seja aprovado no curso por qualquer uma das razões acima receberá um certificado de participação e não receberá certificado de instrutor de Yoga.
- Ao concluir a Capacitação Completa (Ciclos Base IPPY + Aprofundamento) e for aprovado na avaliação o aluno receberá o certificado de Instrutor de Yoga, emitido por Nazaré Universidade da Luz, professor Oberom e cancelado pela Aliança do Yoga.



Conteúdo Programático:



Ciclo Base:

- O que é o Yoga?
- A história do Yoga
- Hinduísmo e Yoga
- Literatura do Yoga
- Anatomia aplicada ao Yoga
- Yoga Sutra
- Hatha Yoga
- Kriyas
- Mantras
- Preceitos Éticos
- Introdução ao sânscrito
- Introdução ao Ayurveda
- Iniciações e gurus
- Anatomia sutil – chakras, nadis
- Yoga Chikitsa
- Yoga Nidra
- Alimentação no Yoga
- Expansão da consciência

Ciclo Aprofundamento:

- Varna/Jati . Yoga e política
- Tantra . Hatha Yoga . Siddhas
- Upanishads
- Bhagavad Gita
- Sadhana
- Nirahara . Mauna
- Sampradaya . Acharya
- Metodologia . Didática
- Trabalho de conclusão

Temas Ciclo Base IPPY:

- O que é Yoga? . Escolas filosóficas . Literatura do Yoga . Yoga Sutra

Descrição: com Oberon – Uma apresentação aos conceitos tradicionais do que é o Yoga. Também será estudado as referências literárias e filosóficas que levaram o Yoga a tornar-se uma escola ortodoxa védica e como foi sistematizada. Este módulo é essencial para compreendermos o Yoga para além do estereótipo dos asanas.

- História da Índia . História do Yoga . Hinduísmo . Hatha Yoga

Descrição: Com João Vieira – Aqui será explorado o contexto histórico e religioso em que surgiu o Yoga, buscando compreender suas origens, objetivos e sentido na vida de quem o incorporava. Conheceremos a construção da prática que se popularizou no mundo todo.

- Anatomia . Biomecânica . Anatomia aplicadas ao Yoga

Descrição: com Gerson D'addio – A prática de yogasana sob a ótica da anatomia e biomecânica, suas aplicações e contra-indicações, uma análise cuidadosa da estrutura músculo-esquelética do corpo humano e sua aplicação em uma prática segura e consciente.

- Asanas . Mudrás/Bandhas . Kriya . Anatomia Sutil

Descrição: com João Vieira – O entendimento antigo de postura, qual a finalidade destas. As técnicas corporais para direcionar a energia sutil do corpo. Serão abordadas também técnicas de purificação descritas na literatura tradicional do Yoga e como aplicá-las em nossas vidas.

- Samkhya . Ayurveda . Antahkarana

Descrição: com Alecrim Correia – As origens da medicina indiana. A perspectiva da construção da matéria e sua diversidade, bem como as diferentes qualidades da matéria e sua influência em nossas vidas. Nesse módulo vamos também sondar as diferentes facetas da psique humana, entendendo um pouco melhor como o Yoga enxerga o ego.



Temas Ciclo Base IPPY:

- *Pranayama* . Anatomia da Respiração . *Pranas*

Descrição: com Deni Galdeano – Nesse módulo conheceremos as técnicas e os exercícios respiratórios do Yoga, vamos respaldar no conhecimento anatômico para compreender a mecânica da respiração e também seus efeitos na fisiologia. As funções energéticas que estão associadas às ações do organismo humano.

- *Vedas* . *Vedanta* . Introdução ao Sânscrito . Mantras

Descrição: com Camila Melo – *Vedanta*, uma das escolas mais importantes e influentes para o caminho do Yoga. Conheceremos o que é praticamente a base filosófica do Yoga. Será apresentado o alfabeto devanagari e noções básicas do sânscrito, língua utilizada na recitação dos mantras védicos.

- Mahabharata . Bhagavad Gita . Chaturyoga

Descrição: com Oberom – O maior poema épico da humanidade abriga a “bíblia” do hinduísmo, que é também uma fonte extremamente importante para o estudo do Yoga. Reconheceremos os quatro tipos de Yoga e sua forma manifestada.

- Ashtanga Yoga . Samyama . Abhyasa/Vairagya . Purusharthas

Descrição: com Oberom – Nesse módulo vamos estudar os oito membros do Yoga, a trajetória que nos leva ao despertar. Nos aprofundaremos nos aspectos mais sutis e profundos da prática e nos valores de uma vida humana equilibrada.

- Maha Vrithas . Yama/Niyama . Anna Yoga

Descrição: com Oberom – Esse é o último módulo de introdução ao pensamento e prática do Yoga e é nele que reconheceremos o impacto do Yoga em nossas vidas e no planeta como um todo. Falaremos dos princípios espirituais, que tornam o Yoga uma filosofia de aprimoramento do ser. É nesse último módulo que vamos falar da alimentação dentro de uma vida de Yoga.



Temas Ciclo Aprofundamento:

- Varna/Jati . Dāna . Brahmacharya

Descrição: com Oberom – Sistema de castas, a estrutura hierárquica que gera desigualdade social, o olhar político que o Yoga deve assumir. A atitude de doação, de ajudar o próximo, c

- Tantra . Hatha Yoga . Siddhas

Descrição: com João Vieira – Conhecer o Tantra, suas origens e influências no Yoga. A deturpação do patriarcado e o nascimento do Hatha Yoga, o Yoga do tantrismo. Os poderes paranormais decorrentes de técnicas avançadas do Yoga.

- Didática e pedagogia do Yoga

Descrição: A pedagogia para instrutores de Yoga é fundamental para que os professores não apenas dominem a prática, mas também saibam como transmiti-la de maneira eficaz, clara e sensível. Ensinar Yoga envolve muito mais do que apenas demonstrar posturas – é sobre criar um ambiente seguro e acolhedor, compreender as necessidades do aluno e transmitir os princípios filosóficos de maneira prática.

- Upanishads . Vedantasutras . Bhagavad Gita

Descrição: com Camila Melo – A literatura que constrói o Vedanta, seu néctar e universalidade. Alguns extratos que podem mudar nossa vida e, se não, seguramente trazem questionamentos que dão mais sentido a ela.

- Upanishads . Sadhana . Sankalpa

Descrição: com Juju Priya – Explorando mais o conhecimento não dual e a percepção do mundo que ele traz. A disciplina do praticante de Yoga que é professor, como lidar na vida moderna. A firme determinação.

- Yoga Nidra . Nirahara . Mauna . Vānaprastha

Descrição: com Oberom – O relaxamento, parte importante do yoga terapêutico (Yoga Chikitsa). Nesse módulo veremos as práticas observadas na tradição que oferecem condições de uma maior percepção de si mesmo, no caso o jejum, o silêncio e o afastamento temporário da vida cotidiana junto à Natureza.

- Sampradaya . Yoga Contemporâneo . Acharya

Descrição: com Oberom – Nesse último módulo do curso vamos explorar a relação do Yoga tradicional com o Yoga que se tornou um produto, traremos o conceito de linhagem, da sucessividade dos ensinamentos das escolas tradicionais. Do modelo *gurukulam* para as aulas virtuais. Também recordaremos a responsabilidade que é ser um professor de Yoga

> Horário dos encontros presenciais

• **Sexta-feira:**

14h00 às 19h00: disponibilizamos esse período para chegada dos participantes. Momento para se acomodarem com calma e tranquilidade e desfrutar da bela natureza do campus.

19h00 – Jantar Comunitário

20h30 – Atividade Capacitação e Aprofundamento em Yoga

22h00 – Recolhimento aos quartos e início da prática do Silêncio.

• **Sábado:**

dia inteiro (manhã, tarde e noite)

• **Domingo:**

até às 17h00 (manhã e tarde)

> Horário dos encontros online

• **Sábado:**

das 9h00 às 12h00 – 14h00 às 17h00

• **Domingo:**

das 9h00 às 12h00 – 14h00 às 17h00



➤ Corpo Docente:



Coordenador Geral: Oberom

Professor de Yoga formado em Educação Física com pós-graduação em Nutrição Humana e Saúde pela UFLA e outra pós-graduação em Yoga pelo Instituto Lonavla (Índia) através da FMU. Com formações em Yoga no Brasil e um TTC no PVA School of Yoga (Índia). Iniciado pelo Swami Prakashamayananda da Ordem Ramakrishna do pensamento Advaita Vedanta. Facilitador de retiros de autoconhecimento com práticas de jejum e silêncio no Portal Parvati (MG). Praticante de meditação.



Professor: João Vieira

É graduado em Letras pela Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da USP e pós-graduado em Yoga pela Faculdade de Educação Física da UniFMU – tendo estudado ainda em Cuba, Argentina e Índia – país este que visita com regularidade desde 1998 como aluno/professor, guia e tradutor.

➤ Corpo Docente:



Professor: Gerson D'addio

Jornalista e educador físico graduado pela USP, com especialização em Yoga pelo Instituto de Kaivalyadhama e pela UniFMU. Mestre pela Faculdade de Medicina da USP, com estudo sobre Yoga na fibromialgia e especialista em anatomia e fisiologia. Autor dos livros "Curso Básico de Yoga", "Anatomia e Fisiologia Aplicadas ao Hatha Yoga -volume 1: sistema locomotor & volume 2: cardiorrespiratório". Co-autor do livro "A Criança Especial" e do curso à distância de anatomia do Yoga pelo Instituto Phorte. Leciona nos cursos de formação em Yoga de Nazaré Uniluz, entre outros. É consultor técnico da revista Prana Yoga Journal.



Professor: Alecrim Correia

Terapeuta Ayurveda, Instrutor de Yoga, estudante da Tradição Védica. Pesquisador do diálogo entre o corpo, suas capacidades e o ininterrupto diálogo com a natureza. Reconhecendo possibilidades disponíveis de aperfeiçoamento dinâmico e não linear entre a alta tecnologia da mente, o rico movimento da vida, permacultando o aproveitamento, com o mínimo de esforço.



➤ Corpo Docente:



Professora: Camila Melo

Completo o curso residencial de 3 anos no estudo tradicional dos textos de yoga e vedānta com Swāmi Dayānanda Sarasvati, na Índia. Onde também aprofundou seus estudos em sânscrito, canto védico, yoga, tradição e culinária indiana. Hoje dá aulas de yoga, vedānta, sânscrito, meditação, mantras, culinária indiana e volta à Índia regularmente.



Professora: Juju Priya

Iniciou sua jornada de autoconhecimento através da espiritualidade em centros Kardecistas. Sua curiosidade a levou a estudar naturopatia, na época conhecida como terapia holística, além de formações em acupuntura, reiki e outras práticas que envolviam uma visão integral do ser humano, culminando no Yoga.

Ao se deparar com o Yoga, decidiu que isso seria seu caminho de vida, escolhendo seguir o Dharma. Após diversas formações, viajou várias vezes à Índia, onde teve a honra de ser ensinada por mestres renomados como Swami Dayananda, Sônia Novaes, Pedro Kupfer, entre outros.

Sua vida de constante ensino e aprendizado já soma 25 anos, durante os quais formou inúmeros professores de Yoga. Juju continua seus estudos regularmente com professores de Vedanta, como Glória Arieira, e está cursando Fisioterapia.

➤ Corpo Docente:



Professor: Deni Galdeano

Docente do Departamento de Morfologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de SP; Coordenador das 'Formações em Yoga' e 'Anatomia completa do Yoga' no Gurukula Instituto de Yoga; Coordenador dos cursos de Extensão Universitária na Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa SP; Coordenador do projeto de qualidade de vida 'YogaSanta e MeditaSanta' na FCMSCSP; Professor de Yoga registrado na Aliança do Yoga.



Monitor: Bruno Corsi

É instrutor e estudante de Yoga e Mindfulness, entende que o Yoga está em tudo que vivemos. Cursou Capacitação em Yoga (Nazaré Uniluz), Formação e Aprofundamento em Yoga e Meditação com Marco Schultz, Formação para Professores em Hatha Yoga com Alinhamento. Está constantemente participando de cursos, workshops e retiros de yoga e meditação. Foi residente e faz parte da Equipe Nazaré Uniluz.



**nazaré
uniluz**

Inscreva-se:



CONTATOS:

11 96473-2851

E-mail: secretaria@nazareuniluz.org.br

Clique no ícone para acessar os canais:



www.nazareuniluz.org.br