



 **PADMI**
núcleo de yoga e arte

Formação em Yoga Integral

Duração : 1 ano (ciclo básico)
Aprofundamento: 5 meses
340hrs

Modulo 1

Hatha Yoga 1 (Ásanas e origem do yoga)



Posturas , Anatomia, fisiologia , história do yoga (DURAÇÃO 6 meses)



Pavana mukthasana

Série anti-reumática ,
antigástrica e
energética.

+Anatomia e biomecânica



Surya Namaskar (Saudação ao sol)

O ásana e suas
funções físicas,
psíquicas e
emocionais

+Anatomia e biomecânica



Ásanas de flexão

Estudo das funções
psicofísicas ,
alinhamentos e
treinamentos

+Anatomia e biomecânica



Àsanas de extensão

Estudo das funções
psicofísicas ,
alinhamentos e
treinamentos

+Anatomia e biomecânica



Àsanas de lateroflexão

Estudo das funções
psicofísicas ,
alinhamentos e
treinamentos

+Anatomia e biomecânica

Hatha yoga 1 - Ásanas - posturas psicofísicas



Ásanas de torção

Estudo das funções psicofísicas, alinhamentos e treinamentos

+Anatomia e biomecânica



Ásanas de equilíbrio

Estudo das funções psicofísicas, alinhamentos e treinamentos

+Anatomia e biomecânica



Ásanas de força e equilíbrio

Estudo das funções psicofísicas, alinhamentos e treinamentos

+Anatomia e biomecânica



Àsanas de inversão

Estudo das funções psicofísicas, alinhamentos e treinamentos

+Anatomia e biomecânica



Aberturas pélvicas

Estudo das funções psicofísicas, alinhamentos e treinamentos.

+Anatomia e biomecânica

Hatha yoga 1 - Ásanas - posturas psicofísicas

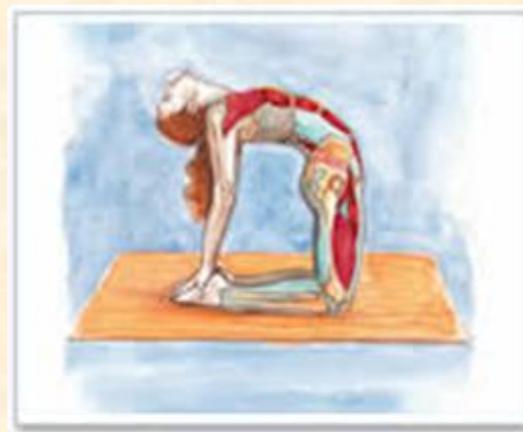
Asanas em dupla e com cadeira



Anatomia e biomecânica

Além de uma abordagem geral da anatomia e cinesiologia . Para cada grupo de posturas, estudamos a anatomia do ásana de maneira específica , bem como os sistemas nervoso, endócrino e circulatório

OBS: Uma visão mais completa da anatomia será fornecida na etapa de aprofundamento deste curso



ESTUDO DAS PATOLOGIAS E AS PRECAUÇÕES NOS ÁSANAS

HATHA YOGA 1 > ÁSANAS > Posturas Psicofísicas

Yoga e hinduísmo

1- *O que é o yoga

2- *A origem do Yoga / As escolas

3- Hatha Yoga (O corpo como um templo que abriga o espírito)



Modulo 1- paralelo aos ásanas, estudamos a origem do yoga

Yoga e hinduísmo



4- **Vedas** :Conhecimento revelado pelos rishis(videntes) que remonta 3.500 a 5.000 a.C, e que traz o sagrado par a vida material. Os hinos védicos são os primeiros indícios do Yoga e a base do Hinduísmo

5- **Upanishads** :A busca pelo si mesmo na companhia do mestre . Nos upanishads temos o desenvolvimento das primeiras práticas meditativas para a unificação do ser individual com o Ser universal. (A origem da escola Vedanta)



6- **Mahâbhârata** : Marca a era épica do Yoga: a luta do bem e do mal com referências da mitologia hindú

7-**Bhagavad Gîtâ** (A canção divina). O trecho mais famoso do Mahabâharata onde se dá o diálogo do Deus Krishna com seu discípulo Arjuna. Diálogo este que revela a dimensão mais profunda da existência, a investigação das atitudes humanas e a possibilidades de encontrar o caminho da plenitude através da integração com a centelha divina . O texto aborda o yoga da ação, do sentimento e do discernimento (Karma, Bhakti e Jnãna Yoga)

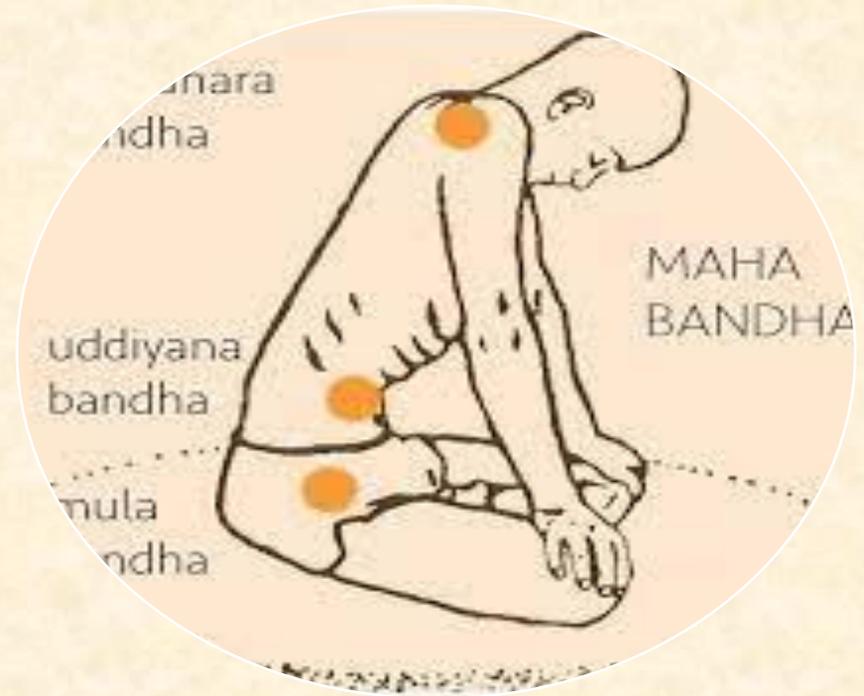
Yoga e hinduísmo



9-Vedanta : A busca da verdadeira natureza do ser humano: A essência divina velada pelo mundo aparente.

10-Tantra: a liberação da energia para o desenvolvimento da consciência

Módulo 2 > Hatha yoga 2 (Pranayamas , Bandhas, Mudras e Kriyas)



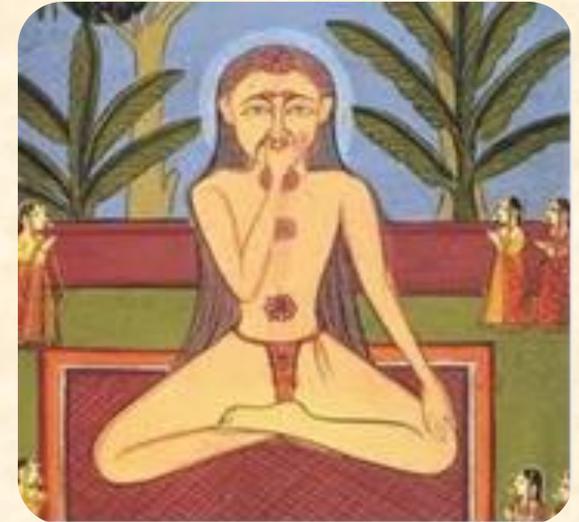
**Técnicas respiratórias, canalização da energia vital, exercícios de purificação
(Duração 5 semanas)**

- ❖ **Pranayamas I:** *Aspectos fisiológicos da respiração
 - * Anatomia e fisiologia da respiração
 - * Vivência das Técnicas

- ❖ **Pranayama II:** * Aspectos psicológicos da respiração
 - * Vivência das técnicas

- ❖ **Pranayama III** :*Aspectos energéticos da respiração :
(prana e chakras - A energia e a evolução da consciência)
 - * Vivência das técnicas

- ❖ **Estudo de revisão/ treinamentos**



Bandhas, Mudras e Kriyas

- *Bandhas e Mudrâs*

A alquimia do corpo promovida pelos gestos magnéticos corporais e compressões das vísceras e glândulas



1- Modificação da percepção da atenção e equilíbrio das forças vitais contidas no tronco, através dos bandhas e mudrâs

2- A desintoxicação do corpo para desobstrução dos canais energéticos e da mente.

3- Anatomia e fisiologia (sistema digestivo)

4- Estudo de revisão e treinamentos

- *Kriyas*

Procedimentos terapêuticos através de técnicas de purificação do corpo e mente



Módulo 3

Yoganidra : Relaxamento consciente



Técnicas de relaxamento, programação interior, estados de consciência ,
autoconhecimento profundo.

Duração: 3 semanas

MÓDULO 4

BHAKTI YOGA (YOGA DA DEVOÇÃO): HASTA MUDRÂS, MANTRAS E PUJAS



O poder dos gestos magnéticos das mãos , dos sons sagrados e oferendas para aproximação com o divino.
Duração 2 semanas

- ❖ **Mantras: sons que libertam a mente.**

A ciência dos mantras. Introdução à mitologia indiana

- ❖ **Pujas: aproximação com o divino**
Criando uma atmosfera transcendente na prática de yoga



- ❖ **Hasta mudrâs: gestos magnéticos com as mãos**

O poder dos gestos com as mãos para se atrair novos estados de consciência

Módulo 5 > Raja Yoga

(Ciência da Meditação, psicologia e filosofia do yoga)



MÓDULO 5 : RAJA YOGA1 (DURAÇÃO 2 SEMANAS)

Yoga sutra 1 :

- ❖ Karma e a força do pensamento > Kriya yoga (yoga preliminar)
- ❖ Samyama I: práticas meditativas

- ❖ As etapas do yoga para se alcançar a consciência superior
- ❖ Samyama II: práticas meditativas



- ❖ Estudo de revisão

Aprofundamento para formação de instrutores

Origem do Yoga 2

- Moksha dharma: Outro texto do Mahâbhârata que aborda o ser supremo e o controle dos sentidos para reconhecê-lo.
- Vedanta 2
- Bhagavad Gîta 2

Duração 4 meses com 1 mês de formatura

Anatomia do ásana 2

Aprofundamento em Anatomia, fisiologia , patologias , sistema Nervoso e endócrino

+ Treinamentos dos grupos dos àsanas: flexões, extensões, lateroflexões, torções, força, aberturas pélvicas , equilíbrio e invertidas

+Yoga e Doshas, Goraksha Padhati (texto da tradição do Hatha Yoga), Kanda (ponto vital) etc;

Ásanas com cadeira

Raja Yoga 2

Dárshanas: Pontos de vista filosóficos do hinduísmo



- ❑ **Samkhya:** Investigação das categorias da existência como exercício de auto-conhecimento profundo
- ❑ **Yoga sutras 2 /Samadhi Pada :** A natureza da mente e busca da iluminação
- ❑ **Yoga Integral de Sri Aurobindo**

O Yoga Integral de Sri Aurobindo: A síntese + formatura

Ao final do curso estudamos a síntese filosófica do Yoga integral de Sri Aurobindo, juntamente com a composição da prática integrada que reúne a junção de todas as técnicas estudadas

Formatura :
apresentação de aulas e artigos

➤ *O curso prevê ainda 20 horas de estágio*



ETAPA FINAL (INTENSIVO DE 1 MÊS)

O curso é coordenado e ministrado pela professora de yoga Adriana Braga de Oliveira, com mais de 30 anos de vivências, práticas e estudos de yoga, tendo começado a praticar com sua mãe Darci Braga, aos dezesseis anos, momento em que também iniciou seus estudos para aprofundamento com a professora Maria da Glória. Depois se formou no Amrita- espaço vivencial com o professor Carlos Luz e fez especialização no método Iyengar com o professor Paulo Baeta. Fez ainda complementações em várias oficinas e work shops, com professores como Carlos Pômeda , Harbans Lal Arora , Glória Arieira, entre outros.

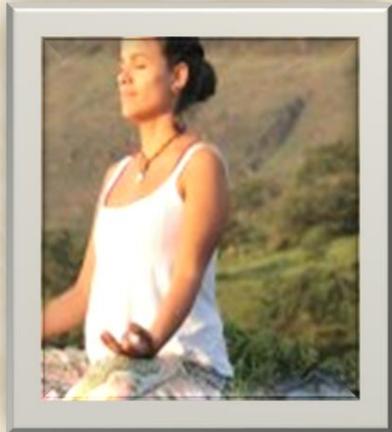
Foi co-fundadora o Espaço da Harmonia em 1998 e agora é responsável pelo PADMI- Núcleo de Yoga e Arte, onde ministra práticas de yoga, oficinas , como também curso de formação e aprofundamento em yoga desde 2002.

Fez parte do processo de fundação da Associação Mineira de Yoga. Foi secretária da Associação e agora é membro da Comissão de Formação.

A fisioterapeuta e professora de yoga Olívia A. Cortez supervisiona a disciplina de anatomia e fisiologia do curso.



Durante o curso , fazemos passeios e retiros em meio à natureza





Larissa Maciel

O que Dizem os Alunos



Camila Garcia

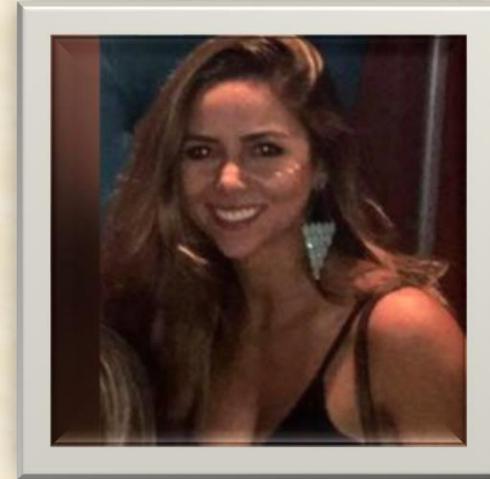
"A Formação de Yoga do PADMI é a mais completa que eu conheço! O conteúdo é muito rico, os módulos são bem distribuídos e cada aula é uma nova descoberta! A estrutura e organização do curso também são excelentes, é possível ter uma visão muito clara do que será passado em cada etapa e isso traz muita segurança, mesmo com o grande volume de informação. A Dri tem uma didática maravilhosa e consegue deixar até o que é complicado parecer simples e doce. O módulo de anatomia é um diferencial, nele foi possível ter conhecimentos bem aprofundados dos ásanas. Me senti muito mais preparada tanto para as práticas pessoais quanto para o profissional ! A formação é realmente Integral e transformadora. Vale a pena!

O curso traz um conteúdo incrível e muito completo de forma clara e detalhada. Existe muito amor e comprometimento em cada ensinamento transmitido nas aulas. A vontade é de que ele possa durar mais dois anos pra termos tempo de refletir sobre tantos ensinamentos filosóficos incríveis. Se o aluno souber aproveitar tudo que o curso oferece e colocar dedicação nos estudos, com certeza vai se formar se sentindo pronto e seguro para dar uma aula de qualidade.



Fernanda Madureira

Eu fui à Índia para fazer uma curso de formação em Yoga. E quero compartilhar que tudo que aprendemos com a Adriana é de uma profundidade tão importante, que nem aqui na Índia eles estão conseguindo chegar perto de tudo que aprendemos! Está sendo ótimo, maravilhosa experiência! Mas só está sendo bem aproveitada pq eu tenho uma base muito sólida que veio do Padmi! Adriana, obrigada! O Yoga que vc ensina é muito especial! A maneira que vc ensina! Toda minha gratidão a você, ao PADMI!



Rafaela Garcia

A Adriana é uma mestra, com conhecimentos imensuráveis sobre o Yoga. Pessoa de luz, capaz de transmitir seus saberes de forma humilde e gentil. O curso de formação é maravilhoso! Um mergulho no autoconhecimento, proporcionando vivenciar o yoga de forma profunda e completa.



Sheyla de Paula

Neste curso aprendemos a ter uma consciência corporal profunda, sem falar no campo do auto conhecimento. Tornamos mais críticos sobre a filosofia do yoga no requisito da prática corporal e filosófica obtendo um embasamento de qualidade inexplicável.



Ariane Paulino

O curso do PADMI é ótimo! Muito conteúdo, Adriana é muito competente em passar as informações e tirar as dúvidas, são vários módulos, vale muito o investimento.



Suely Duarte

O curso de formação que fiz com a professora Adriana, foi muito intenso, cheio de luz. A cada aula, eu me sentia mais motivada. Foi muita aprendizagem, tanto na parte dos asanas, como na espiritualidade, na filosofia Indiana milenar, que foi transmitida com tanto amor. Hoje me sinto segura para passar aos meus alunos tudo que aprendi.



Mônica Almeida

O curso da Adriana foi um divisor de água em minha vida. Muito profundo e transformador. A Adriana conhece muito e o seu método é delicioso e super didático. A vontade é que não acabe nunca aquele momento. Até hoje, a nossa turma pede para ela fazer mais encontros com a gente. Ela é maravilhosa. Super recomendo que todos façam o curso.



Heloísa Piantino

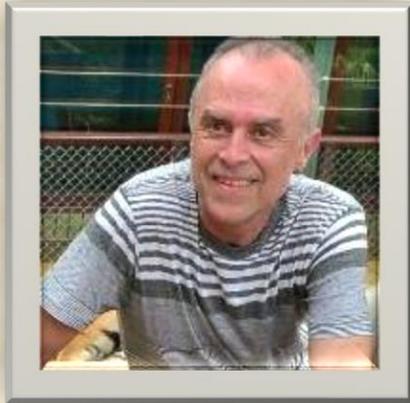
O curso de formação do PADMI foi muito transformador e envolvente. A professora Adriana é uma profissional com muita experiência e muito dedicada em ensinar e envolver o aluno no conhecimento do Yoga.

A prática juntamente com o conteúdo teórico são também cuidadosamente pensados para o aluno potencializar seu estudo e conhecimento. Recomendo muito!



Andrea Zago

Fazer a formação em Yoga integral no PADMI com a Adriana foi uma das melhores escolhas da minha vida! Não foi apenas uma formação, mas uma jornada pelos ensinamentos mais profundos e reveladores do Yoga. O curso é vivencial e muito completo. Desde o início já somos incentivados a demonstrar os aprendizados, o que ajuda muito na segurança para começar a dar aulas. Como são dois anos de formação temos tempo para refletir e assimilar no corpo e alma. Realmente recomendo!



José Villas

Sou fã do yoga. Decidi fazer o curso de formação para conhecer mais e crescer espiritualmente. E o curso superou em muito as minhas expectativas. Mostrou-me que yoga é muito mais que a prática física, esta é só a ponta do iceberg. E a professora Adriana, com toda leveza, conduz o aprendizado com muita profundidade e firmeza.. Gratidão imensa por compartilhar conosco seus conhecimentos e sua vivência com o yoga.



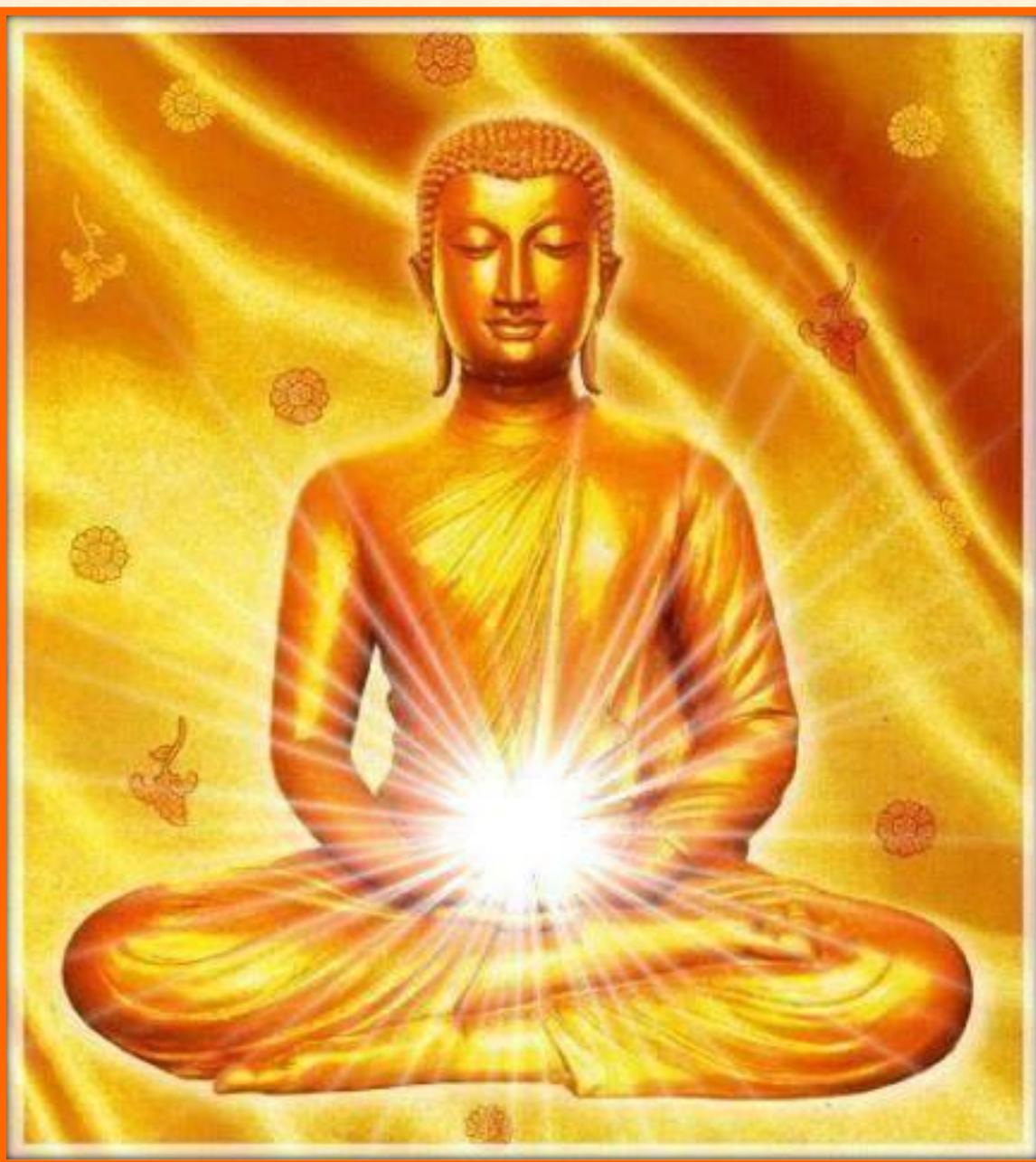
Alessandra Paiva

Uma das melhores coisas que aconteceu na minha vida foi retornar as atividades e curso com yoga. Fiz a formação com práticas restaurativas, onde saia cada vez mais renovada, minha filha tinha 2 anos e meio estava exausta e com muito amor e apoio da Adriana fui fazendo o curso e me aperfeiçoando gradativamente. Um curso com muita teoria e prática. Recomendo!



Marta Cândida

Foram dois anos de uma imersão maravilhosa, em algo que gostaria que fizesse parte da minha vida para sempre. As aulas práticas foram instruídas com muito rigor na técnica e no respeito a individualidade de cada um. O ensinamento teórico nos levou para um conhecimento espiritual de muita grandeza. Agradeço muito Adriana, professora de Yoga Integral e de Instrutores de Yoga, por sua dedicação, seriedade e compromisso neste trabalho e também por todo o conhecimento adquirido.



Visite O PADMINI-Núcleo de
yoga e arte no face book ,
no nosso canal do Youtube
e no instagram:
@ADRIANAPADMINI



Referências bibliográficas do curso :

- FEUERTEIN Georg. **A tradição do Yoga**. Ed. Pensamento. São Paulo. 1998
- FEUERTEIN Georg. **Uma Visão Profunda do Yoga**. Ed. Pensamento. São Paulo. 2003
- IYENGAR B.S.K. **A luz da Yoga**. Cultrix. São Paulo. 1980
- IYENGAR B.S.K. **A árvore da Yoga**. Ed. Globo. São Paulo. 2001
- BLAY Antonio. **Fundamento e técnica do Hatha Yoga**. Ed. Loyola. São Paulo
- MICHAEL Tara. **O Yoga**. Zahar. Rio de Janeiro .1976
- ARORA Harbans Lal. **Ciência moderna à luz do Yoga milenar**. EUFC. Fortaleza.1994
- YESUDIAN, Selvaraja. **loga e saúde**. Ed. Cultrix. São Paulo. 1989
- Rohdem Humberto. **Bhagavad Gîtâ**. Ed. Alvorada. Rio de Janeiro.
- Benson Herbert , STARK Marg. **Medicina Espiritual**. Ed. campus . Rio de Janeiro.1988
- Aymard A. et Auboyer, J. **História Geral as Civilizações (V.I)**. Difusão Européia do Livro. São Paulo. 1995
- Henriques , A. R. **Yoga e Consciência**. Esc. Sup. S. Lourenço de Brindes. Porto Alegre. 1984
- Sivananda Sri S. **Hatha Yoga**. Ed. Kier. Beunos Aires. 1980
- Zimmer . Henrich. **Filosofias da Índia**. Palas Atenas. São Paulo. 1986.
- DALAL. As. S. **Uma Psicologia Maior- Introdução à Doutrina Psicologia de Sri Aurobindo**. Ed. Cultrix.2001
- TAIMNI I. K. **A ciência do Yoga**. Ed. Teosófica. Brasília. 2004
- KUPFER Pedro. **Yoga Prático**. Fundação Dharma. Florianópolis. 2001
- Hatha Yoga Pradîpîka
- KAMINOFF Leslie. **Anatomia do Yoga**. Ed. Manole
- BROAD Willian J. **A Ciência moderna do Yoga** . Editora Valentina. Rio de Janeiro. 2013
- SANTANELLA Danilo Forghieri e SILVA Gerson D'addio . **Anatomia e Fisiologia Aplicadas ao Yoga** . Editora Carthago. São Paulo. 2011
- LONG Ray. **As Posturas Chaves do Yoga** . Traço Editora. São Paulo . 2011.
- Entre outros