



CENTRO DE YOGA INTEGRAL JAI VIDA
CURSO DE TREINAMENTO PARA PROFESSORES DE YOGA
COM A PROFESSORA KIMBERLY ANN JOHNSON

QUERIDOS AMIGOS DO YOGA.

O Jai Vida começa o Ano Novo com muitas novidades!!

Estamos recebendo em nossa escola a **Professora Kimberly Ann Johnson**. Ela já esteve aqui por duas vezes dando Workshops e todos que a conheceram ficaram encantados com sua forma de ensinar.

Sua proposta é um curso de treinamento para professores de Yoga e pessoas já com prática e interessados em aprender mais.

O Formato do curso é de 5 módulos, começando no último final de semana de Fevereiro.

INVESTIMENTO:

Pagamento por módulo = R\$ 280,00

Pagamento Integral a Vista = R\$ 1.260,00 – Cheque para 03/03/2011

Pagamento Integral Parcelado em 2 vezes - R\$ 1.330,00: 2 Cheques no valor de R\$ 665,00 para 03/03/2011 e 03/04/2011.

DATAS:

1º Módulo: 25/26/27 de fevereiro: Articulação por articulação-cabeça, ombros, joelhos e pés.

2º Módulo: 29/30 de Abril e 1º de Maio: Yoga do deixar ir/do soltar/do liberar

3º Módulo: 27/28/29 de Maio: O Centro no Yoga

4º Módulo: 01/02/03 de Julho: Montando a sequência

5º Módulo: 19/20/21 de agosto: Aplicações terapêuticas.

HORÁRIOS:

Sexta-feira: Palestra: das 19:30 às 21:00hs

Sábado: das 08:30 às 12:00 e das 14:00 às 17:00hs

Domingo: das 8:00 às 13:00hs

LOCAL:

Centro de Yoga Integral JAI VIDA!

Rua Juventino dias, 225 – Praça do Papa – Mangabeiras – BH

www.jaivida.com.br info@jaivida.com jaivida108@gmail.com

32255709 99715709

Na paz e na Luz do Yoga.

Equipe JAI VIDA!

CONTEÚDO DOS MÓDULOS:

Módulo 1:

Articulação por articulação – Cabeça, ombros, joelhos e pés.

Joint-by-joint – Head, shoulders, knees and toes

A saúde das articulações é fundamental para toda prática de yoga. Em geral, podemos dizer que manter a saúde das articulações determina por quanto tempo você poderá praticar o yoga. O foco desequilibrado na flexibilidade e a consequência de movimentos repetitivos pode levar à deterioração das articulações. Neste módulo, você irá aprender sobre a mecânica básica das articulações tanto dentro do contexto do yoga quanto fora dele.

Vamos estudar posturas conhecidas por comprometerem as articulações (urdhva mukha svanasana, padmasana, urdhva mukha vrksasana, baddhakonasana, urdhva dhanurasana) e podemos praticá-las e ensiná-las de modo inteligente para podermos manter uma prática saudável pelo resto de nossas vidas. Também aprenderemos primeiro a perceber quando as pessoas estão prontas para estas posturas e em seguida práticas que vão prepará-las para realizar estas posturas de modo inteligente.

Módulo 2:

Yoga do deixar ir/do soltar/do liberar - Yoga of Undoing

Propomos ver mais além do sistema muscular-esquelético, incluindo também o sistema nervoso, ao abordarmos as dificuldades no corpo e posturas difíceis. Maior esforço nem sempre conduz a melhores resultados. Repouso profundo e relaxamento possibilitam o estabelecimento de novos padrões em nossos sistemas. Nem sempre a aquisição de novas informações ou de um novo hábito é o que nos aproxima do objetivo desejado – mas sim a liberação, o desatar e o desemaranhar de nossos hábitos - nossos *vasanas*. Este módulo incluirá princípios de Feldenkrais e abordagens de Viniyoga para a formulação de sequências que nos conduzirão a níveis de maior dificuldade de modo elegante e harmonioso. Não se trata, definitivamente, da abordagem “suar e gemer”. A abordagem é do tipo “Surpreenda-se com onde você conseguiu chegar por uma via tão sem esforço”. Aprenda a 'nadar' nos ciclos/nas oscilações para cima e para baixo do sistema nervoso e aprenda também porque é crucial que você, como professor, incorpore uma compreensão profunda do sistema nervoso em suas aulas.

Módulo 3:

O Centro no Yoga - Yoga Core

Você não precisa praticar Pilates para desenvolver a força do centro (lembre-se que não é necessário doer!). É preciso compreender o equilíbrio dinâmico entre musculatura intrínseca e extrínseca, além do uso correto dos **bandhas**. Compreenda corretamente os fundamentos de uma espinha saudável e assim você pode acessar o universo do casamento entre energia individual e cósmica. Compreenda mal e assim você perde a fonte de energia mais básica que tem para a prática e para a vida. Aprenda a ensinar bandhas através de um mapeamento interno e a usar o ir e vir da respiração. Vamos explorar muitas sequências desenvolvidas especificamente para fortalecer e integrar os [músculos] abdominais profundos e o assoalho pélvico.

You don't need to do Pilates so develop core strength (although it doesn't necessarily hurt)! Understand the foundation of a healthy spine and you gain access to the realm of the marriage of individual and cosmic energy.

Módulo 4:

Montando a sequência - Sequencing

Montar uma aula é como escrever um livro. Uma aula realmente marcante tem começo, meio e fim; e um toque de inesperado. Aprender yoga é aprender muitas línguas. Devemos aprender a usar os asanas de forma tão perfeita como se estivéssemos falando nossa língua materna. Quando falamos uma língua, a palavra que se segue a outra é evidente, bem como o modo de organizar as frases. Esta facilidade é desenvolvida ao explorarmos as funções e efeitos de cada asana individual e então como eles funcionam em conjunto. Podemos fazer sequências biomecânicas, energéticas, temáticas e todas podem funcionar junto para reforçar os benefícios de cada uma. Vamos tratar dos princípios de *langhana*, *brahmana* and *samana*, contrapostos também ao uso de pranayama e mantra para criar aulas que atinjam todos os *koshas*.

Módulo 5:

Aplicações Terapêuticas - Therapeutic Applications

O yoga, bem praticado, pode ser um dos instrumentos terapêuticos mais poderosos que existe. Entretanto, mal aplicado, o yoga pode ocasionar problemas. O que é uma hérnia, uma protusão, uma retificação? O que é síndrome da pélvis? As pessoas vêm à prática dizendo que têm determinado problema, mas como você verifica o problema? Como você descobre por onde começar o trabalho? O que é contra-indicado e o que você pode fazer para ajudar usando as próprias ferramentas do yoga? Vamos trabalhar com uma série básica para você deduzir como ela deve ser desenvolvida caso a caso.

Vamos aprender sequências terapêuticas bem como terapêuticas de manipulação (da perspectiva da integração estrutural) para tratar de problemas comuns como dor na parte baixa das costas, dor no pescoço e instabilidade da pelve.

Sobre a Professora Kimberly:

Kimberly Johnson tem estado imersa em estudos de yoga há mais de 15 anos e ensinando pelos últimos 10. Ensina dentro da linhagem de Krishnamacharya – tendo explorado profundamente Viniyoga, Iyengar Yoga e Ashtanga Yoga. Recebeu influências principalmente de: Richard Freeman, Rodney Yee, Erich Schiffman, Gabriella Giubilaro e Trish Reilly. Gosta de guiar os alunos para que experienciem sua própria sabedoria através de um caminho de auto-questionamento. Gosta de todos os aspectos do Yoga e se surpreende continuamente com o poder dos asanas, pranayama e cantos, alegremente compartilhando as jóias que descobre. Kimberly acredita que o coração desta prática está no contínuo retorno ao auto-questionamento. Ela traz a suas aulas observações precisas através do treinamento de dança e Integração estrutural, estudo rigoroso de Avaita Vedanta e Sânscrito e um amor incurável pela Índia e a tradição do Yoga. Ministrou aulas em Nova York, São Francisco, San Diego, Chicago, Boulder, Tailândia e Malásia. Ela vem até você mais recentemente do Rio de Janeiro, onde vive com sua pequena carioca de 2 anos de idade