



LOTUS YOGA TEACHER TRAINING PROGRAM

turma 2020-A

LOTUS YOGA TEACHER TRAINING PROGRAM

Formação de Instrutores de Yoga

uma profissão, uma missão

ano 1



LOTUS TEACHER TRAINING

PROGRAMA ANO 1

Estruturado em 5 módulos

- Anatomia do Yoga
- Filosofia do Yoga
- Prática do Yoga
- Metodologia de Ensino
- Espiritualidade do Yoga

*150h de aulas
prático-teóricas*



LOTUS TEACHER TRAINING

ESTÁGIO PROFISSIONAL

- Estágio no Lotus Studio
- Acompanhamento em aulas reais com situações cotidianas e alunos em diversos níveis
- Orientação para o início de carreira profissional
- Orientação administrativa para a criação de uma escola

50h de Estágio



LOTUS TEACHER TRAINING

OBJECTIVOS

ao final do curso irá alcançar:

- Entendimento profundo do Yoga como filosofia, prática e caminho de evolução
- Conhecimento básico das várias técnicas do Yoga
- Conhecimento básico dos vários estilos de Yoga
- Capacidade para preparar e ministrar aulas de Yoga com diferentes temas e objetivos



LOTUS TEACHER TRAINING

ESTRUTURA

- 1 encontro mensal ao Domingo
- das 8 às 19h
- **Ano 1:** 12 encontros e 3 avaliações
- Acompanhamento e orientação e ao longo de todo o mês
- Checkpoints e avaliações periódicas
- **Início 8 de Março de 2020**



LOTUS TEACHER TRAINING

CALENDÁRIO DAS AULAS

	Turma 2020A
1	19/04/2020
2	17/05/2020
3	14/06/2020
4	05/07/2020
5	12/07/2020
	16/08/2020
6	20/09/2020
7	18/10/2020
8	15/11/2020
9	29/11/2020
	06/12/2020
10	10/01/2021
11	17/01/2021
	31/01/2021
12	07/02/2021

*aulas para
checkpoints e
avaliações estão
em destaque*



LOTUS TEACHER TRAINING

aprenda connosco

NOSSAS PROFESSORAS

- +20 anos de prática de Yoga
- Milhares de aulas ministradas
- + de 15 anos a formar profissionais
- gestoras de um Studio de referência no Porto



LOTUS TEACHER TRAINING

aprenda connosco

LETÍCIA ZIEBELL

- Professora desde os 15 anos tem vasta experiência em dar aulas de Yoga, em várias modalidades.
- Dona de grande carisma, ensina com dedicação para que todos possam desfrutar, aprender e vivenciar o Yoga de forma única.



LOTUS TEACHER TRAINING

aprenda conosco

ALESSANDRA DORANTE

- ▶ Dedicada à gestão do LOTUS Studio, trabalha na harmonização das relações para que todos cresçam a exercer a sua profissão como missão e ideal.
- ▶ Nas suas aulas integra os planos mais subtis e traz uma visão da prática da espiritualidade.



LOTUS TEACHER TRAINING

INVESTIMENTO

ANO 1		TOTAL
1 parcela de	€1800	€1800
2 parcelas de	€972	€1944
4 parcelas de	€504	€2016

** as desistências não são reembolsáveis.*



LOTUS TEACHER TRAINING

ADMISSÕES

Para a admissão na turma:

- Entrevista presencial com as professoras em data a combinar
- Formalização da inscrição
- Pagamento de parcela inicial para:
Associação Lotus Douro Yoga Studio
PT50003601109910003040978



lotus.pt / *namaste@lotus.pt*

226 100 510 / 962 646 628

Rua do Carvalho 102U Porto