



# LOTUS YOGA TEACHER TRAINING PROGRAM

---

*turma 2023-2024*

# LOTUS YOGA TEACHER TRAINING PROGRAM

---

*Formação 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 &  
acompanhamento*



# 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 de acordo com as suas intenções
- 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: 13 encontros para aulas e avaliações
- Acompanhamento e orientação e ao longo de todo o mês
- Início 2/Out/2023



# LOTUS TEACHER TRAINING

## CALENDÁRIO DAS AULAS

Turma 2023
01/10/2023
12/11/2023
10/12/2023
14/01/2024
<b>28/01/2024</b>
18/02/2024
17/03/2024
14/04/2024
12/05/2024
<b>19/05/2024</b>
02/06/2024
07/07/2024
<b>28/07/2024</b>

*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 seus 15 anos de idade tem uma 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	€2100	<b>€2100</b>
2 parcelas de	€1155	<b>€2310</b>
4 parcelas de	€604	<b>€2415</b>

*\* 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 a combinar para:

Associação Lotus Douro Yoga Studio  
PT50003601109910003040978



---

*lotus.pt / namaste@lotus.pt*

*962 646 628*

*Rua do Carvalho 102U*

*Porto*