

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AGRUPAMENTO DE CONTEÚDOS	CARGA HORÁRIA
NÚCLEO 1: FUNDAMENTOS E HISTÓRIA DO YOGA (FHY)	12
NÚCLEO 2: CIÊNCIAS DA SAÚDE (CDS)	55
NÚCLEO 3: CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO (CDE)	33,5
NÚCLEO 4: INTEGRAÇÃO E PROTOCOLOS PRÁTICOS (IPP)	39,5
TOTAL	140

Horários	Roteiro e Atividades dos Sábados e Domingos ( 20 Encontros Presenciais )
<b>8:00 às 9:20</b>	Práticas de Yoga longa (1:00 a 1:20 ) com a análises dos planos de aula ( IPP );
<b>09:20 às 9:30</b>	<i>Intervalo Lanche ( cafe )</i>
<b>9:30 às 12:00</b>	Opção 1- Conteúdo Teórico ( CDS , CDE , FHY ); Opção 2 - Análise do Trabalho Postural da Prática ( IPP ) ; Opção 3- Núcleo Integrador - Oficina de como montar opções de trabalho sobre o planos de aula apresentado em função do estilo de aula. ( IPP );
<b>12:00 às 13:30</b>	<i>Intervalo Almoço</i>
<b>13:30 às 14:00</b>	Prática de Yoga Curta - Meditação , Yoganidra , Yoga restaurativa, técnicas de relaxamento , Yoga restaurativo . Pavana Muktasana de Swami Sivananda e Satyananda. (IPP)
<b>14:00 às 15:30</b>	Opção 1- Conteúdo Teórico ( CDS , CDE , FHY ); Opção 2 - Análise do Trabalho Postural da Prática ( IPP ) ; Opção 2- Núcleo Integrador - Oficina de como montar opções de trabalho sobre o planos de aula apresentado em função do estilo de aula. ( IPP );
<b>15:30 às 15:40</b>	<i>Intervalo Lanche ( cafe )</i>
<b>15:40 às 16:30</b>	Opção 1- Conteúdo Teórico ( CDS , CDE , FHY ); Opção 2 - Análise do Trabalho Postural da Prática ( IPP ) ; Opção 2- Núcleo Integrador - Oficina de como montar opções de trabalho sobre o planos de aula apresentado em função do estilo de aula. ( IPP );
<b>16:30 às 17:00</b>	Considerações do dia e Passagem das atividades para o domingo ou o próximo Módulo

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**AGOSTO**

**31 de agosto de 2019 ( Sábado )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	Recepção dos alunos , assinatura dos contratos com a FAFE	Paula	Procedimento de assinatura dos contratos da FAFE	0:30
8:30	Apresentação do Curso	Analu , Deni e Maurício	Normas e procedimentos	0:30
9h00	IPP	Analu	Iyengar Yoga Supta tadasana , tadasana , apoios , lateralidades , membros inferiores , relação com ansiedade e agitação mental , tadasana na parede , bloco entre tornozelos , empurrar a parede	1h00
10:00	IPP	Analu e Maurício Salem	Análise e variações na elaboração de planos de aula	2h00
12h00	Almoço			
13h30 às 14:00	IPP	Analu ou Maurício Salem	Prática: Yoga restaurativo e relaxamento como recursos terapêuticos em educação e saúde.( Ancoragem na respiração )	0:30
14:00 às 16:00 Teoria	IPP e CDE	Maurício Salem	1 -Princípios ordenadores na construção da prática da Hatha Yoga. ( Equilíbrio ) 2 -Bases Psicomotoras para a prática da Hatha Yoga e suas relações com as inteligências múltiplas	2h00
16:00 às 17:00	IPP	Maurício Salem	Laboratório de Montagem de planos	1:00

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

01 de setembro de 2019 ( Domingo )

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Mauricio Salem	Yoga Educativa Introdução de série Básica . Construção de estrutura para membros inferiores e prática de equilíbrio para posterior trabalho de Meditação e relaxação	1h30
9h30	CDS	Deni Galdeano	Células, tecidos, crescimento e desenvolvimento.	3h00
12h00	Almoço			
13h30	CDS	Deni Galdeano	Embriologia	3h00
16:30	IPP	Deni e Mauricio	orientação de pesquisa e trabalho para o próximo módulo	0h30

### SETEMBRO

28 de setembro de 2019 ( Sábado )

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Analu Matsubara	Iyengar Prática sobre membro inferiores e equilíbrio	1h30
9h30	CDS	Rita Machado	Sistema Esquelético e características gerais das articulações cartilagueas e sinoviais.	3h00
12h00	Almoço			
13:30 às 14:00	IPP	Analu Matsubara	Prática: Intervenções com Yoga e relaxamento como recursos terapêuticos em educação e saúde	0:30
14h00 às 16:30	CDS	Lia Mara Rossi	FISIOPATOLOGIA: hérnias e protusões discais, artrite, artrose, escoliose, luxação, bursite.	2h30
16:30 às 17:00	IPP / CDS	Rita Machado e Mauricio Salem	Orientações para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS do dia	0h30



# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

29 de setembro de 2019 ( Domingo )

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00 às 9:15	IPP	Bruno Garrote	Hatha Yoga	1h15
9:30 às 10:00	IPP	Mauricio Salem	Análise do plano de aula e Oficina com os alunos para a elaboração de plano de aula direcionado às doenças do sistema esquelético e fisiopatologia com base no conteúdo apresentado no CDS do dia anterior	0h.30
10h00	FHY	Bruno Garrote	Introdução a história e filosofia do Yoga parte 01	2h00
12h00	Almoço			
13:30 às 14:00	IPP	Bruno Garrote ou Mauricio Salem	Prática: Intervenções com Yoga e relaxamento como recursos terapêuticos em educação e saúde.	0h30
14h00	FHY	Bruno Garrote	Introdução a história e filosofia do Yoga parte 01	2h30
16h30	IPP	Mauricio Salem	orientação de pesquisa e trabalho para o próximo módulo	0h30

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

OUTUBRO ( 3º Módulo )

26 de outubro de 2019 ( Sábado )

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	CDS	Rita Machado	Sistema Muscular e Fáschia	2h30
10:40	IPP	Analu Matsubara	Iyengar Yoga Prática análise do plano de aula	1:30
12h00	Almoço			
13:30	IPP	Analu	Yoga Restaurativa	0:30
14h00	CDS	Rita Machado	Sistema Nervoso	2h30
16:30	CDS / IPP	Rita Machado e Mauricio Salem	Orientações para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS do dia	0h30

27 de outubro de 2019 ( Domingo )

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Aline Scatenna	Hatha Vinyasa Yoga	1h30
9h30	IPP	Mauricio Salem e Aline Scatenna	Análise do plano de aula e montagem de planos de aula com base nas estruturas do Vinyasa e sequências encadeadas na prática física	1h00
10:30	CDS	Cecília Bellina	Psicopatologias - Estresse e Transtorno de Ansiedade	1h30
12h00	Almoço			
13:30	IPP	Mauricio	Yoga Educativa	1h00
14h30	CDS	Cecília Bellina	Psicopatologias - TDH e Transtornos de Humor	2:00
16:30	CDS / IPP	Mauricio Salem	Orientações para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS do dia	0h30

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**NOVEMBRO**

**23 de novembro de 2019 ( Sábado )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Mauricio Salem	Yoga Educativa Introdução de série com trabalho de Meditação e relaxação	1h00
9h15	CDS	Rita Machado	FISIOPATOLOGIA: cervicalgia, lombalgia, fibromialgia, distrofias, contratura, distensões, tendinites. Alterações anatômicas	3h00
12h00	Almoço			
13h30	IPP	André de Rose	Prática do Pavana Muktasana e as adaptações contemporâneas para o Yoga Laboral	1:30
14h30	CDE / IPP	Mauricio Salem	Introdução as Fases do desenvolvimento psicomotor aplicado ao desenvolvimento da prática física no Yoga	1h00
16h00	IPP	Mauricio Salem	Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	1h00

**24 de novembro de 2019 ( Domingo )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Bruno Garrote	Hatha Yoga - a Prática sobre a visão da Hatha Yoga Pradipika a Gheranda Samhita e a ótica contemporânea	1h30
9h15	FHY	Bruno Garrote	Introdução a história e filosofia do Yoga Parte 02	2h30
12h00	Almoço			
13:30	IPP	Bruno Garrote	Prática Restaurativa	0h30
14h00	FHY	Bruno Garrote	Introdução a história e filosofia do Yoga Parte 02	3h00

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**DEZEMBRO**

**7 de dezembro de 2019 ( sábado )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	CDS	Lia Mara Rossi	Sistema Endócrino geral e genital feminino: distúrbios metabólicos, obesidade, osteoporose, climatério, gestação	2h30
10h30	IPP	Joana	Iyengar para alterações endócrinas na mulher.	1h30
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Andre de Rose	Yoganidra	0h30
14h00	FHY	Andre de Rose	Estudo sobre evolução da História do Yoga no Brasil	2h00
16h00	CDE / IPP	Maurício Salem	Continuação sobre as fases motoras aplicado ao Yoga e Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	1h00

**8 de dezembro de 2019 ( Domingo )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Joana	Iyengar para redução de estresse	1h00
9h15	CDS	Deni Galdeano	Eixo de estresse e Yoga.	3h00
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Deni Galdeano ou Joana	Condução de relaxamento ou Yoga restaurativa	0h30
14h00	IPP	Deni Galdeano	Discussão de casos, crítica de artigos científicos e elaboração de plano de aula.	2h30
16h30	IPP	Deni Galdeano	Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	0h30

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**JANEIRO**

**25 de janeiro de 2020 ( Sábado )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Roberto Cardoso	Meditação guiada	1h
9h15	CDS	Roberto Cardoso	Ações da meditação no sistema nervoso, protocolo e técnicas de ancoragem (mindfulness, soham, coração, sankalpa, rezas, etc).	3h00
12h00	Almoço			
13:30	IPP	Lia Mara Rossi	Condução de relaxamento ou Yoga restaurativa	0h30
14h00	CDS	Lia Mara Rossi	Anatomia do sistema respiratório	3h00

**26 de janeiro de 2020 ( Domingo )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	CDS	Deni Galdeano	Anatomia e doenças do aparelho cardiorrespiratório	2h00
10h00	IPP	Deni Galdeano	Asanas e Pranayama e plano de aula.	2h00
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Deni Galdeano	Técnicas de Relaxamento	0h30
14h00	CDS	Deni Galdeano	<b>Anatomia das fáscias, serosas e Sistema digestório.</b>	2h30
16h30	IPP	Deni Galdeano	Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	0h30



# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**MARÇO**

**7 de março de 2020 ( Sábado )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Deni Galdeano	Hatha Yoga	1h00
10h00	CDS	Deni Galdeano	Anatomia das fáscias, serosas e Sistema digestório.	3h00
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Marcello Milani	Prática de mobilização para relaxação , com base na visão miofascial	0h30
14h00	CDS/IPP	Marcello Milani	Anatomia miofascial aplicada aos ásanas e educação.	2h30
16h30	CDE / IPP	Maurício Salem	Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	0h30

**8 de março de 2020 ( Domingo )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Marcelo Milani	Yoga para 3ª idade	1h00
10h00	CDS	Tânia Viel	Gerontologia.	3h00
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Mauricio Salem	Yoga Educativa com uso de marchas e protocolos para Infância e adolescência	1h00
14h30	CDE / IPP	Mauricio Salem	Oficina para a elaboração de plano de aula . Yoga e Mindfulness nas escolas para saúde preventiva e desenvolvimento de inteligências socio emocionais	1h30
16h00	CDE / IPP	Maurício Salem	Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	1h00

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**ABRIL**

**04 de abril de 2020 ( Sábado )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	AnaLu ou Joana	Iyengar	2h00
10h00	CDS	Deni Galdeano	Sistema Imune, doenças autoimunes.	2h00
12h00	Almoço			
14h00	CDS	Deni Galdeano	Sistema nervoso autônomo e Yoga.	2h30
16h00	IPP	Deni e Maurício	Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	0h30

**5 de abril de 2020 ( Domingo )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Nilo Pedro	Aula de Hatha Yoga com Análise do plano de aula	1h30
9h30	CDE	Nilo Pedro	Protocolos para Yoga educação , Estruturas de Equilíbrio e os impactos no sistema locomotor	3h00
12h00	Almoço			
14h00	CDE	Nilo Pedro	Protocolos para Yoga educação , Estruturas de Equilíbrio e os impactos no sistema locomotor, bases científicas para a inserção em projetos escolares	3h00

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**MAIO**

**16 de maio de 2020 ( Sábado )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Mauricio Salem ou Martha Lovisaro	Prática Psicomotora com enfoque na relaxação e ação terapêutica	2h00
10h00	CDE	Martha Lovisaro	A Visão da Psicomotricidade Heurística sobre as técnicas de relaxação	2h00
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Mauricio Salem ou Martha Lovisaro	Prática Psicomotora com enfoque na relaxação e ação terapêutica	0h30
14h00	CDE	Martha Lovisaro	Relaxamento, Yoganidra e doenças psicológicas.	2h30
16h30	IPP	Mauricio Salem e Martha Lovisaro	Oficina para montagem de plano de aulas aplicadas.	0h30

**17 de maio de 2020 ( Domingo )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Babi Minamoto	Prática de Shri Vivek Yoga	1h30
9h30	FHY/CDS	Babi Minamoto	A Inteligência Emocional pela teoria dos Chakras e Nadis	2h30
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Babi Minamoto	Prática de Shri Vivek Yoga voltada ao relaxamento	0h30
14h00	FHY/ CDS	Babi Minamoto	Introdução ao Ayurveda	2h30
16h30	IPP	Mauricio Salem	Oficina para montagem de plano de aulas aplicadas.	0h30

# CURSO FAFE 2019-2020

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**JUNHO**

**06 de junho de 2020 ( Sábado )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Mauricio Salem ou Raphael Leão	Yoga terapia ( Método Prof. Hermógenes )	1h30
9h30	IPP	Mauricio Salem ou Raphael Leão	Yoga para Nervosos ( professor Hermógenes )	2h30
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Mauricio Salem	Yoga terapia ( Metodo Professora Lea Mello )	1h00
14h00	IPP	Mauricio Salem	Análise do Método	1h00
15h00	Início da apresentação das monografias ( 2 Horas )			

**7 de junho de 2020 ( Domingo )**

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Mauricio Salem	prática de fechamento	1h00
9h00	Apresentação das monografias ( 3 horas )			
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Mauricio Salem	Prática de relaxamento	0h30
14h00	Apresentação das monografias ( 2 Horas )			
16h00	Cerimônia de Encerramento e entrega dos certificados			

