



# FORMAÇÃO EM HATHA YOGA

COM OSNIR CUGENOTTA & FLÁVIA TAIAR

CURSO DE FORMAÇÃO & APRIMORAMENTO EM YOGA

Presencial & On-line - Duração de 14 meses

Um final de semana por mês

Certificação de 250H

# OBJETIVO

O curso é destinado a pessoas que queiram dar aulas ou que desejam apenas conhecer e se transformar por meio do maravilhoso universo do Yoga.

Os participantes entrarão em contato com o Yoga em suas várias linhas e compreenderão os benefícios das inúmeras técnicas desta prática milenar, melhorando a flexibilidade do corpo, a consciência da postura, obtenção de paz interior e autoconhecimento.

Além da parte teórica, conceitual, filosófica e de noções de anatomia, o participante terá aulas práticas para aperfeiçoamento de sua prática pessoal para adquirir conhecimento das técnicas de ajustes na realização dos āsanas, além de prāṇāyāmas, meditação e muito mais!

Desta forma, ao término do curso, o futuro professor poderá ensinar com segurança, conhecimento e sabedoria.



# OSNIR CUGENOTTA

Osnir Cugenotta, nascido em 27 de março de 1963, teve seu primeiro contato com o Yoga em 1968 por influência de seus pais.

Desde então, esteve sempre ligado à sua prática e filosofia.

No final dos anos 70, teve um contato ainda maior e mais intenso com a cultura Vedica ao participar do Rāmakṛṣṇa Vedānta Āśrama que na época estava sob a direção do Svāmī Paratparānanda.

Estudou Sânscrito, Vedānta, Sāmkhya, Yoga, Mantra, Meditação, Āyurveda, principalmente os aspectos relacionados à alimentação e massagem.

Formou-se pelo Centro de Estudos de Yoga Nārāyaṇa em 1987.

Em 1990 teve seu primeiro contato com o Iyengar Yoga sendo aluno de Christian Pisano, aluno graduado de Iyengar Yoga.

Em 1993 viajou pela primeira vez à Índia, tomando um contato ainda maior com o Yoga, sua prática e filosofia.

No mesmo ano, recebeu sua iniciação em Kriyā Yoga pela Self-Realization Fellowship, Ordem fundada por Paramahansa Yogānanda, tornando-se Kriyāban.

Em 2003 foi novamente iniciado em Kriyā Yoga por Śībendu Lahiri, bisneto do grande Yogī Lahiri Mahāśaya.

Em 2013 recebeu de Śrī Śībendu Lahiri a autorização para poder dar iniciação em Kriyā Yoga na linhagem de Lahiri Mahāśaya.

O professor Osnir viaja anualmente para a Índia para estudar com seu Guru e com os discípulos de B.K.S Iyengar para aprofundar seus conhecimentos sobre Haṭha Yoga.



# FLÁVIA TAIAR

Formada em Desenho Industrial e Pós Graduada em Arte e Tecnologia, trabalhou por 11 anos com Produção de Arte e Exposições em Museus.

Começou sua prática pessoal em 2006 para melhorar sua performance na natação de águas abertas, e aos poucos foi descobrindo a diferença que o Yoga poderia fazer em sua vida.

Nesses anos, foi se aprofundando através de cursos e workshops, quando em 2010 resolveu fazer sua primeira formação em Hatha Vinyasa com a professora Camila Reitz.

Foi em 2013 que deu a grande virada em sua vida começando a dar aulas, por incentivo da sua família sempre presente em sua trajetória.

A partir daí, os estudos se intensificaram com o objetivo de levar essa filosofia que lhe faz tão bem ao maior número de pessoas.

Em 2015, começou a praticar com o professor Osnir Cugenotta com quem estuda e pratica até hoje.

Em 2017 finalizou sua formação em Hatha Yoga com ele e o Dr. Fábio Caporrino.

Para agregar o entendimento de Ayurveda à filosofia do Yoga, aprofunda seus estudos com Laura Pires.

Tudo com o objetivo de levar aos seus alunos essa harmonia e o prazer de uma vida mais leve.





# PROGRAMAÇÃO & DIFERENCIAIS

UM FINAL DE SEMANA POR MÊS  
DURAÇÃO DE 14 MESES

● Sábados das 8H30 às 18H30  
Domingos das 8H30 às 12H30

## 2021

- 8 e 9 de Maio 2021
- 12 e 13 de Junho 2021
- 10 e 11 de Julho 2021
- 14 e 15 de Agosto 2021
- 11 e 12 de Setembro 2021
- 9 e 10 de Outubro 2021
- 13 e 14 de Novembro 2021
- 11 e 12 de Dezembro 2021

## 2022

- 12 e 13 de Fevereiro 2022
- 12 e 13 de Março 2022
- 9 e 10 de Abril 2022
- 14 e 15 de Maio 2022
- 11 e 12 de Junho 2022
- 9 e 10 de Julho 2022

**UNIDADE VILA NOVA CONCEIÇÃO**  
**R. Natividade, 64**



# CONTEÚDO

## Teórico / Prático

- Origens do Yoga (dos Vedas ao Yoga Sūtra)
- Introdução à anatomia & noções básicas dos āsanas
- Hinduísmo
- Codificação do Yoga por Patañjali
- As sete linhas clássicas do Yoga & Sūrya Namaskār
- Linhas de Hatha Yoga & Fundamentos básicos dos estilos mais conhecidos
- Introdução ao Vedānta & Nomenclatura dos āsanas
- Introdução ao Āyurveda
- Yoga & Āyurveda
- Yoga Nidrā, Meditação & Svara Yoga
- Famílias dos āsanas (em pé, sentados, entre todas as outras)
- Mudrās
- Coluna torácica & dinâmica da respiração
- Prāṇāyamas (diferenças básicas entre exercício respiratório e prāṇāyāma) e os vários prāṇāyamas
- Noções básicas de Sânscrito
- Mantra
- Sequenciamento de āsanas em uma prática
- Principais lesões e seus cuidados
- Textos clássicos do Yoga: Haṭha Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa Samhitā, entre outros
- Uso de props na prática de āsanas
- Kuruṅṭa

Durante o curso terão verificações do aproveitamento do conteúdo, revisão e aulas práticas de āsanas.





# VALORES & CONDIÇÕES

20 x R\$ 522,50  
ou R\$ 9.450,00 à vista

## POLÍTICA DE CANCELAMENTO

Se cancelar sua inscrição com 60 dias de antecedência do início do Curso, faremos a devolução integral do valor investido. Com menos de 60 dias, até uma semana antes do início do Curso, faremos a devolução parcial, considerando a multa de 30% sobre o valor total do Curso, pelo cancelamento. Após essa data, os valores dos módulos já cursados não serão devolvidos e a multa de 30% será aplicada sobre as parcelas restantes.

## FORMAS DE PAGAMENTO

Parcelado no cartão de crédito ou cheque  
À vista em dinheiro ou transferência bancária

## REQUISITOS PARA PARTICIPAR DO CURSO

Para os alunos on-line, exige-se no mínimo 1 ano de prática regular, com orientação de um professor (verificação através de questionário)

## CERTIFICADO

Ao final do curso, todos os alunos devem ter no mínimo 80% de presença para receber o Certificado de Conclusão de Curso de 250hrs, assim como todas as atividades propostas devem ser entregues.

## INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES

CURSOS@MYYOGA.COM.BR / WHATSAPP (17) 99791 2058