Formação Livre • Lisboa

INTRODUÇÃO AO YOGA

Direção

António Pereira
p901951@ulusofona.pt

Secretariado

Inês Sousa
fefd.mestrados@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

8 ects

Apresentação

O Yoga é uma filosofia prática de vida que visa o equilíbrio, o desenvolvimento psicofisiológico e leva o Ser Humano a um estado expandido de Consciência que proporcione o Autoconhecimento. O Yoga melhora a gestão do stress e das emoções, produz bem-estar, amplia a saúde, gera longevidade, desenvolve as capacidades pessoais e melhora o rendimento pessoal e profissional. Dada a sua divulgação no Ocidente há mais de 100 anos, urge informar e formar as pessoas sobre as boas práticas e potencialidades técnicas desta metodologia. O interesse crescente sobre o Yoga, fez surgir este curso numa fase de aproximação ao público em geral e aos interessados em particular, sejam eles leigos, futuros formandos ou profissionais desta área ou de outras que queiram posteriormente adquirir os subsequentes graus académicos. CURSO VALIDADO/ACREDITADO PELO IPDJ: N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 8.0 Formação Contínua (Técnicos de Exercício e Diretores) Componente(s) de Formação: Geral

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual	ects
Introdução ao Yoga	0