

CURSO FAFE 2020-2021

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 – Podem sofrer alteração)
8:00 às 9:20 ou às 10h30	Práticas de Yoga (1:00 a 1:20); Conteúdo Teórico (CDS , CDE , FHY); Análise do Trabalho Postural da Prática (IPP)
<i>09:20 às 9:30</i>	<i>Intervalo Lanche (cafe)</i>
9:30 ou 10h30 às 12:00	Opção 1- Conteúdo Teórico (CDS , CDE , FHY); Opção 2 - Análise do Trabalho Postural da Prática (IPP) Opção 3 - Práticas de Yoga (1:00 a 1:20);
<i>12:00 às 13:30</i>	<i>Intervalo Almoço</i>
13:30 às 14:00	Prática curta de Yoga - Meditação , Yoganidra , Yoga restaurativa, técnicas de relaxamento . Pavana Muktasana (IPP)
14:00 às 15:50	Opção 1- Conteúdo Teórico (CDS , CDE , FHY); Opção 2 - Análise do Trabalho Postural da Prática (IPP)
<i>15:50 às 16:00</i>	<i>Intervalo Lanche (cafe)</i>
16:00 às 17:00	Montagem de planos de aula, considerações do dia e passagem das atividades para o domingo ou o próximo Módulo



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO I

MARÇO

28 de março de 2020 (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	Analú e Mauricio	Normas e procedimentos	0h30
9h00	IPP e CDE	Mauricio 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
12h00		Almoço		
13h30 às 14h00	IPP	Analú ou Mauricio Salem	Prática: Yoga restaurativo e relaxamento como recursos terapêuticos em educação e saúde.(Ancoragem na respiração)	0h30
14h às 16h	IPP	Analú	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
16h00 às 17h00	IPP	Mauricio Salem	Laboratório de Montagem de planos	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

29 de março de 2020 (Domingo)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Mauricio Salem e Deni Galdeano	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 básica e fisiopatologia	3h00
16:00 às 17h00	IPP	Deni e Maurício	Laboratório de Montagem de planos	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO II

ABRIL

25 de abril de 2020 (Sábado)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Lia Mara Rossi	Sistema Esquelético e características gerais das articulações cartilagueas e sinoviais.	2h30
10h30	CDS	Analu Matsubara	Iyengar Prática sobre membro inferiores e equilíbrio	1h30
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 16h00	CDS	Lia Mara Rossi	FISIOPATOLOGIA: hérnias e protusões discais, artrite, artrose, escoliose, luxação, bursite.	2h30
16:00 às 17:00	IPP / CDS	Mauricio Salem e Analu	Laboratório de Montagem de planos	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

26 de abril de 2020 (Domingo)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00 às 9:15	IPP	Bruno Garrote	Hatha Yoga	1h15
9h30	FHY	Bruno Garrote	Introdução a história e filosofia do Yoga parte 01	2h30
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
16h00 às 17h00	IPP	Mauricio Salem	Laboratório de Montagem de planos	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO III

MAIO

30 de maio de 2020 (Sábado)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	CDS	Deni Gadeano	Prática de Yoga de 40 minutos Sistema Muscular	2h30
10:20	CDS	Deni Galdeano	Sistema Nervoso	1:30
12h00	Almoço			
13:30	IPP	Deni Galdeano	Yoga Restaurativa	0:30
14h00	IPP	Deni Galdeano	Prática integrando sistemas muscular e nervoso	2h30
16h00 às 17h00	IPP	Deni Galdeano	Laboratório de Montagem de planos	1h00

31 de maio de 2020 (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 Hatha Vinyasa e sequências encadeadas na prática física e o impacto sobre o sistema muscular e nervoso.	2h30
12h00	Almoço			
13:30	IPP	Mauricio	Yoga Educativa	0h30
14h00	CDS	Cecília Bellina	Psicopatologias - Estresse e Transtorno de Ansiedade	2:00
16h00 às 17h00	IPP	Mauricio Salem	Laboratório de Montagem de planos com base nas psicopatologias	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO IV

JUNHO

27 DE JUNHO DE 2020 (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	Lia Mara Rossi	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 às 17h00	IPP	Mauricio Salem e André De Rose	Laboratório de Montagem de planos com base nas doenças do aparelho locomotor	1h00

28 de junho de 2020 (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 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO V

JULHO

25 DE JULHO DE 2020 (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	Analú Matsubara	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

26 DE JULHO DE 2020 (Domingo)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Marcelo Milani	Yoga para 3ª idade	1h00
9h00	CDS	Tânia Viel	Gerontologia.	3h00
13h30	IPP	Marcello Milani	Prática de mobilização para relaxação , com base na visão miofascial	0h30
14h00	CDS	Marcello Milani	Anatomia Miofascial aplicada aos ásanas e educação	
16h00	CDE / IPP	Maurício Salem	Laboratório de Montagem de planos d aula	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO VI

AGOSTO

29 de agosto de 2020 (Sábado)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	CDS	Roberto Cardoso	Definição operacional para os protocolos de ancoragem e meditação e suas ações sobre o sistema nervoso.	2h30
10h30	CDS / IPP	Roberto Cardoso	Aplicação de Técnica de meditação com loop operacional, e análise de efeitos psicofísicos em geral e sua utilização em saúde	1h30
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

30 de agosto 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	Anatomia das fáscias, serosas e Sistema digestório.	2h00
16h00	IPP	Deni Galdeano	Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO VII SETEMBRO

26 DE SETEMBRO 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			
9h15	CDS	Deni Galdeano	Eixo de estresse e Yoga.	3h00
12h00				
14h00	IPP	Deni Galdeano	Discussão de casos, crítica de artigos científicos e elaboração de plano de aula com base no CDS e no CDE	2h00

27 de setembro de 2020 (Domingo)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Mauricio Salem	Yoga Educativa com uso de marchas e protocolos para Infância	1h00
10h00	CDS	Mauricio Salem	Yoga Educativa com uso de marchas e protocolos para adolescência	3h00
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Mauricio Salem	Yoga Educativa	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	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO VIII OUTUBRO

24 de outubro de 2020 (Sábado)

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

25 de outubro 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	2h30
12h00	Almoço			
13h30	IPP	Nilo Pedro	Prática de Yoga com ênfase na relaxação	0h30
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	2h00
16h00	IPP / CDE	Nilo e Maurício	Oficina para elaboração de planos de aula , prévios com base no conteúdo apresentado no CDS e CDE do dia	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO IX NOVEMBRO

28 de novembro de 2020 (Sábado)

Ho:rário	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.	2h00
16h00	IPP	Mauricio Salem e Martha Lovisaro	Oficina para montagem de plano de aulas aplicadas.	1h00

29 de novembro de 2020 (Domingo)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	CDS	Deni Galdeano	Sistema Imune, doenças autoimunes.	2h00
10h00	IPP	Analú Matsubara	Iyengar Yoga	2h00
12h00	Almoço			
14h00	CDS	Deni Galdeano	Sistema nervoso autônomo e Yoga.	2h00
16h00	IPP	Deni e Maurício	Oficina para elaboração de planos de aula	1h00



CURSO FAFE 2020-2021

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULO X DEZEMBRO

12 de dezembro 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)			

13 de dezembro de 2020 (Domingo)

Horário	Conteúdo programático	Professor responsável	Tema	Carga horária
8h00	IPP	Mauricio Salem, Deni Galdeano e Analu Matsubara	prática de fechamento	1h00
9h00	Apresentação das monografias (3 horas)			
12h00	Almoço			
14h00	IPP	Mauricio Salem, Deni Galdeano e Analu Matsubara	Apresentação das monografias	3h00
	Apresentação das monografias			
	Cerimônia de Encerramento e entrega dos certificados			

