

Calendário das Aulas do Curso de Introdução ao Yoga

ILUTD – FEFD, Universidade Lusófona

Início a 14 ou 15 de Novembro 2025 (sexta-feira ou sábado)

Total de horas de Curso: 40 horas.

Final do Curso: sexta-feira ou sábado, 16 ou 17 de Janeiro de 2026 (aulas de 4 horas, algumas poucas de 5 ou 6 horas, a rectificar com os alunos).

Aulas teóricas e Práticas: preferencialmente presenciais ou online, para alunos que se encontrem distantes.

Calendário das Aulas do Curso

(Sexta-feira ou Sábado)

- História das Filosofias Indianas e do Yoga: qual a Proposta do Yoga: 8 horas (4h. Prof. António Pereira + 4h. Prof. José Carlos Calazans)

Sexta-feira

14 Novembro 2025, Prof. António Pereira (4h), 18:00 às 22 horas.

21 Novembro 2025, Prof. José Carlos Calazans (4h), 18:00 às 22 horas.

Sábado

15 Novembro 2025, Prof. António Pereira (4h), 10:00 às 14 horas.

22 Novembro 2025, Prof. José Carlos Calazans (4h), 10:00 às 14 horas.

Feriados: 1 e 8 Dezembro 2025

- O Yoga Antigo e Moderno e o Yoga Clássico de Pátañjali: 10 horas, Prof. António Pereira

Sexta-feira

28 Novembro 2025, Prof. António Pereira (5h), 18:00 às 23 horas.

5 Dezembro 2025, Prof. António Pereira (5h), 18:00 às 23 horas.

Sábado

29 Novembro 2025, Prof. António Pereira (5h), 10:00 às 15 horas.

6 Dezembro 2025, Prof. António Pereira (5h), 10:00 às 15 horas.

- Anatomofisiologia Aplicada ao Yoga: 12 horas (6h. Prof. António Pereira + 6h. Prof. Raquel Barreto)

Sexta-feira

12 Dezembro 2025, Prof. Raquel Barreto (6h), 17:00 às 23 horas.

19 Dezembro 2025, Prof. António Pereira (6h), 17:00 às 23 horas.

Sábado

13 Dezembro 2025, Prof. Raquel Barreto (6h), 09:00 às 15 horas.

20 Dezembro 2025, Prof. António Pereira (6h), 17:00 às 23 horas.

Férias de Natal: 22 Dezembro de 2025 a 2 Janeiro de 2026.

2026

- Metodologia do Yoga: Regras gerais de execução; teoria e prática de diversas técnicas: 10 horas, Prof. António Pereira

Sexta-feira

9 Janeiro 2026, Prof. António Pereira (5h), 17:00 às 23 horas.

16 Janeiro 2026, Prof. António Pereira (5h), 18:00 às 23 horas.

Sábado

10 Janeiro 2026, Prof. António Pereira (5h), 09:00 às 15 horas.

17 Janeiro 2026, Prof. António Pereira (5h), 10:00 às 15 horas.

AVALIAÇÕES

TEORIA: Trabalho ou Teste, consoante o professor.

PRÁTICA: Avaliação contínua por observação de cada aluno relativamente à execução das técnicas e a sua resposta a alguma questão acerca de determinada técnica previamente ensinada.