

Calendário das Aulas do Curso de Introdução ao Yoga – Universidade Lusófona

Início a 5 ou 6 de Novembro 2026 (sexta-feira ou sábado)

Total de horas de Curso: 40 horas.

Final do Curso: sexta-feira, 7 de Janeiro de 2027 ou sábado, 8 de Janeiro de 2027 (aulas de 4 horas, com algumas de 5 ou 6 horas, a verificar com os alunos).

Aulas teóricas e Práticas: online ou presenciais.

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

5 Novembro 2026, Prof. António Pereira (4h), 18:00 às 22:00 horas.

12 Novembro 2026, Prof. José Carlos Calazans (4h), 18:00 às 22:00 horas.

Sábado

6 Novembro 2026, Prof. António Pereira (4h), 10:00 às 14:00 horas.

13 Novembro 2026, Prof. José Carlos Calazans (4h), 10:00 às 14:00 horas.

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

Sexta-feira

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

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

Sábado

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

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

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

Sexta-feira

3 Dezembro 2026, Prof. Raquel Barreto (6h), 17:00 às 23:00 horas.

10 Dezembro 2026, Prof. António Pereira (6h), 17:00 às 23:00 horas.

Sábado

4 Dezembro 2026, Prof. Raquel Barreto (6h), 09:00 às 15:00 horas.

11 Dezembro 2026, Prof. António Pereira (6h), 17:00 às 23:00 horas.

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

Sexta-feira

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

Sábado

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

Férias de Natal: 21 Dezembro de 2026 a 3 de Janeiro de 2027.

Sexta-feira

7 Janeiro 2027, Prof. António Pereira (5h), 18:00 às 23:00 horas.

Sábado

8 Janeiro 2027, Prof. António Pereira (5h), 10:00 às 15:00 horas.

AVALIAÇÕES

TEORIA: Trabalho ou teste, consoante a indicação do 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.