

Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Formação em Yoga

A entrega do trabalho final será composta por duas partes: uma dissertação e uma aula prática completa gravada em vídeo.

A entrega do vídeo e da dissertação escrita deverá ser realizada até o Módulo 10, com prazo final em 02/05

A emissão do certificado será iniciada após a realização e aprovação na prova final.

1) Dissertação

→ Tema: *Princípios do Yoga: Yamas e Niyamas*

→ Entrega: Online

→ Formato:

- ◆ Pode ser escrita à mão e enviada por foto clara
- ◆ Ou digitada no Word / PDF

→ Aulas disponíveis na plataforma para consulta: Módulo 5 - Yamas e Niyamas

2) Trabalho Prático – Aula de Yoga Gravada

Você deve criar e gravar uma aula completa de Yoga, com duração entre 45 minutos e 1 hora.

• Estilo da aula: Escolher entre Hatha Yoga ou Vinyasa Yoga

• **A aula deve conter obrigatoriamente:** Surya Namaskar inteiro com as respirações guiadas (para a professora ouvir), interiorização (pode ser no final da aula).

- Cumprimento, inicial do aluno
- Pranayama (técnica respiratória)
- Interiorização
- Sequência de Asanas (posturas)
- Surya Namaskar completo, com respirações guiadas em voz alta
- Yoganidra
- Dharana / Meditação final
- Vocalização de mantras é opcional (ex: Om no início e Om Shanti no fim)

• Forma de gravação:

- Pode ser uma vídeo-aula individual ou aula guiada para 1 pessoa / grupo
- A gravação deve permitir ver claramente os Asanas, com áudio audível
- A professora (aluno conduzindo a aula) deve aparecer na gravação
- Em caso de prática solo, mencionar correções e compensações dos Asanas guiados

• Entrega da aula em vídeo:

- Deve ser postada no YouTube (como vídeo público ou não listado)

- É necessário criar uma conta no YouTube para isso
 - Enviar o link no WhatsApp ou e-mail da escola
-

Dicas para organização da gravação:

- Faça um plano de aula (pode se inspirar em aulas disponíveis na plataforma Ananda)
 - Escolha um pranayama que você domina e sente segurança ao guiar
 - Selecione asanas que você gosta e pratica bem
 - Antes de gravar, revise todas as etapas obrigatórias
 - Posicione o celular ou notebook de forma que seu corpo fique visível
 - Faça um teste de som e imagem antes da gravação final
-

Certificação

- O certificado será emitido após a realização e aprovação da prova final:
 - Primeiramente entregue em formato digital (PDF)
 - A versão impressa será disponibilizada no encontro presencial de encerramento (para quem estiver presente)