

SHIFT ACADEMY
by



instructo



Entidade
Formadora
Certificada
dgert



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



CURSO DE FORMAÇÃO

PROFESSORES DE YOGA

13.^a EDIÇÃO - LISBOA 2026/27

A man with tattoos is performing a handstand on a blue mat in a studio. He is wearing a dark blue t-shirt and black shorts. His right arm is extended upwards, and his left hand is on the mat. The background is a glass wall and a white door.

A SHIFT ACADEMY BY INSTRUCTO

A INSTRUCTO é uma empresa com foco no desenvolvimento humano como um todo através de aprendizagem, integração e ensino.

Impulsionamos nas pessoas o desenvolvimento de competências físicas, mentais e emocionais, através da autorregulação pela consciência corporal.

Investimos na formação para profissionais de desporto e para profissionais de saúde, focados em potenciar uma evolução humana sustentável.

Abrimos caminho à inteligência emocional, profissional e social, incentivando um estilo de vida saudável e produtiva.

EDUCATION FOR THE FUTURE



A NOSSA VISÃO

A Formação de Instrutores de Yoga SHIFT ACADEMY foca-se na compreensão do corpo e na mecânica do movimento de cada aluno.

Nesta formação de professores de Yoga vai aprender estilos como Ashtanga, Hatha, Vinyasa e Iyengar. Para além das posturas tradicionais e da respiração é pretendido que o/a aluno/a tenha a sua prática pessoal e prática orientada, que tenha métodos para dar aulas de grupo e privadas, adaptando aos diversos níveis dos alunos e das patologias específicas.

Os formandos terminarão o curso a dominar a prática individual e as melhores técnicas de ensino, tanto para aulas de grupo como para aulas individuais e de qualquer nível de aula.

CERTIFICAÇÃO

Na **Shift Academy** a certificação funciona como um protocolo que garante a qualidade de todo o processo: desde a seleção dos candidatos à emissão dos certificados.

Todas as formações são certificadas pela **DGERT** e pelo **IPDJ**. Serão atribuídos 50 créditos a todos os detentores de **TTEF** (Título de Técnico de Exercício Físico) e **DT** (Director Técnico), para renovação do título.

No final do curso tem acesso à Acreditação Yoga Teacher da **Yoga Alliance Professionals**.



Entidade
Formadora
Certificada
dgert



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



instructo



BY SHIFT ACADEMY
2026

CURSO DE FORMAÇÃO PROFESSORES YOGA

ESTILOS

HATHA

IYENGAR

ASHTANGA

VINYASA

250

HORAS

PRESENCIAIS

INÍCIO

SETEMBRO

2026



FOCO NO ALUNO

- 250 Horas
- Formadores Experientes
- Vários Estilos
- Diferentes Níveis de Aula
- Populações Especiais
- Estudo de Casos Práticos
- Prática Orientada

OFERTAS

- Certificados Finais
- Manuais Digitais
- Livre-Trânsito Estúdio

DATAS

19 & 20

Setembro '26

10 & 11

Outubro '26

7 & 8

Novembro '26

5 & 6

Dezembro '26

9 & 10

Janeiro '27

13 & 14

Fevereiro '27

13 & 14

Março '27

10 & 11

Abril '27

HORÁRIO:
SAB E DOM
9H ÀS 18H

BY SHIFT ACADEMY
2026



OBJETIVOS

- Reconhecer os fundamentos da História e Filosofia do Yoga;
- Identificar, enquadrando adequadamente, os princípios fundamentais de Anatomia e Biomecânica em Yoga;
- Aplicar a metodologia do Ensino do Yoga definindo os seus princípios;
- Aplicar os diferentes exercícios e técnicas em aulas de Yoga em grupo e privadas.
- Executar, definindo previamente, os exercícios de Asana: Posturas de Pé; Posturas sentadas; Posturas de equilíbrio; Posturas de flexão do tronco; Posturas com torção do tronco; Posturas de extensão e hiperextensão do tronco; Invertidas; Handstands; Posturas de Relaxamento.



PARA QUEM?

Detentores dos títulos profissionais de treinadores, instrutores, professores, estudantes de licenciatura e/ou técnicos de exercício físico, ex: yoga, pilates, educação física, ginástica, desporto, dança.

Profissionais de saúde e recuperação física: médicos ortopedistas, médicos fisiatras, fisioterapeutas, técnicos e preparadores físicos de exercício e saúde, quiropráticos, osteopatas.

Praticantes de Yoga pelo menos 100 horas de prática.

MÓDULOS

The background of the entire page is a grayscale photograph of a yoga studio. It shows several people in various yoga poses. In the foreground, a woman is in a seated pose, and another person is partially visible next to her. In the background, a man is smiling, and another person is in a standing pose. The overall atmosphere is calm and focused.

I HISTÓRIA E FILOSOFIA DO YOGA

II TÉCNICAS E PRÁTICA DE YOGA

III FISIOLOGIA E ANATOMIA DO YOGA

IV ASANAS E ALINHAMENTOS

V METODOLOGIA DE ENSINO NO YOGA

VI PRÁTICA ORIENTADA

INVESTIMENTO



**EARLY BIRD
ATÉ 30 JUN**

PAGAMENTO
NA TOTALIDADE **1450€**

PAGAMENTO
8 PRESTAÇÕES **240€**

BY SHIFT ACADEMY
2026

TAXA DE
INSCRIÇÃO:
200€

A PARTIR DE 1 JUL

PAGAMENTO
NA TOTALIDADE **1750€**

PAGAMENTO
8 PRESTAÇÕES **275€**

PRIMEIRA MENSALIDADE SET '26

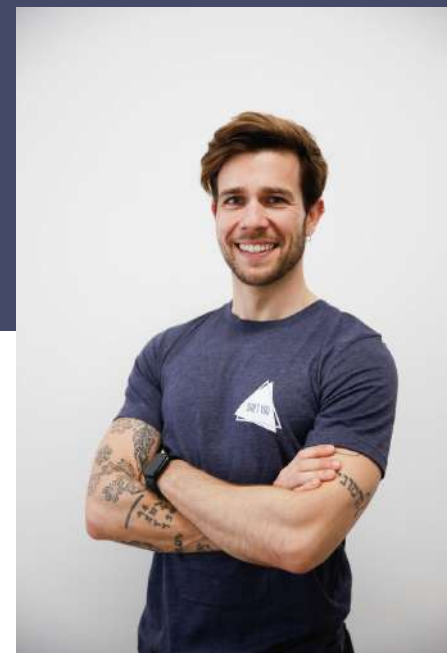
A NOSSA EQUIPA

BY SHIFT ACADEMY



BRUNO RODRIGUES

GESTOR DA FORMAÇÃO
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA



CLÁUDIO ALVES

YOGA

INSCRIÇÕES

ESCLAREÇA TODAS AS SUAS QUESTÕES
E RESERVE O SEU LUGAR

SHIFT ACADEMY

by



instructo

CONTACTOS

www.shiftyou.pt/shift-academy/

formacao@instructo.pt

915 278 530

  [@shiftyou.pt](https://www.instagram.com/shiftyou.pt)

