



CURSO DE FORMAÇÃO PROFESSORES DE YOGA

13.ª EDIÇÃO - LISBOA 2026/27



Entidade
Formadora
Certificada
dgert





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**.



CURSO DE FORMAÇÃO PROFESSORES YOGA

ESTILOS
HATHA
IYENGAR
ASHTANGA
VINYASA

250
HORAS
PRESENCIAIS

INÍCIO
SETEMBRO
2026



FOCO NO ALUNO

OFERTAS

250 Horas

Certificados Finais

Formadores Experientes

Manuais Digitais

Vários Estilos

Livre-Trânsito Estúdio

Diferentes Níveis de Aula

Populações Especiais

Estudo de Casos Práticos

Prática Orientada

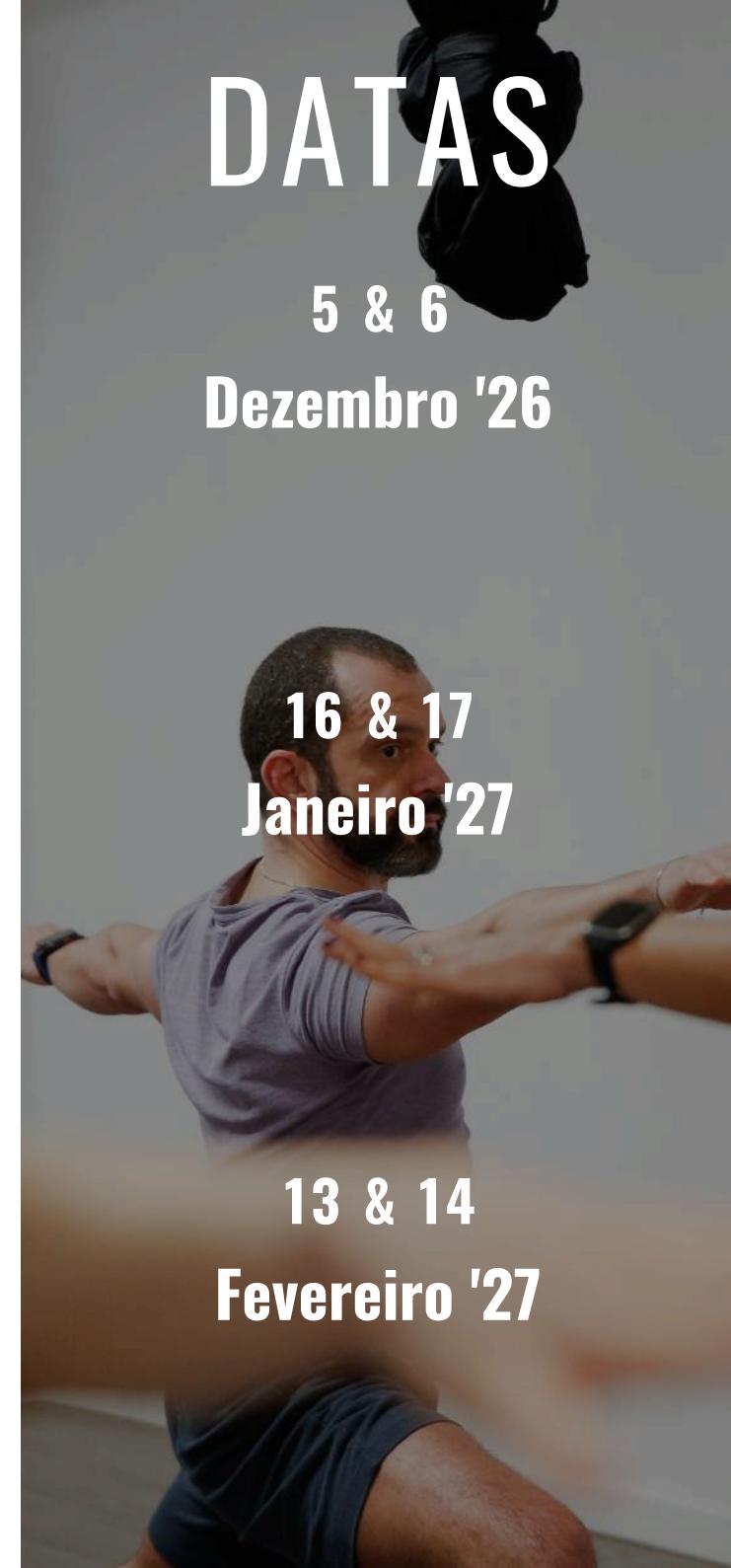


**19 & 20
Setembro '26**

**17 & 18
Outubro '26**

**7 & 8
Novembro '26**

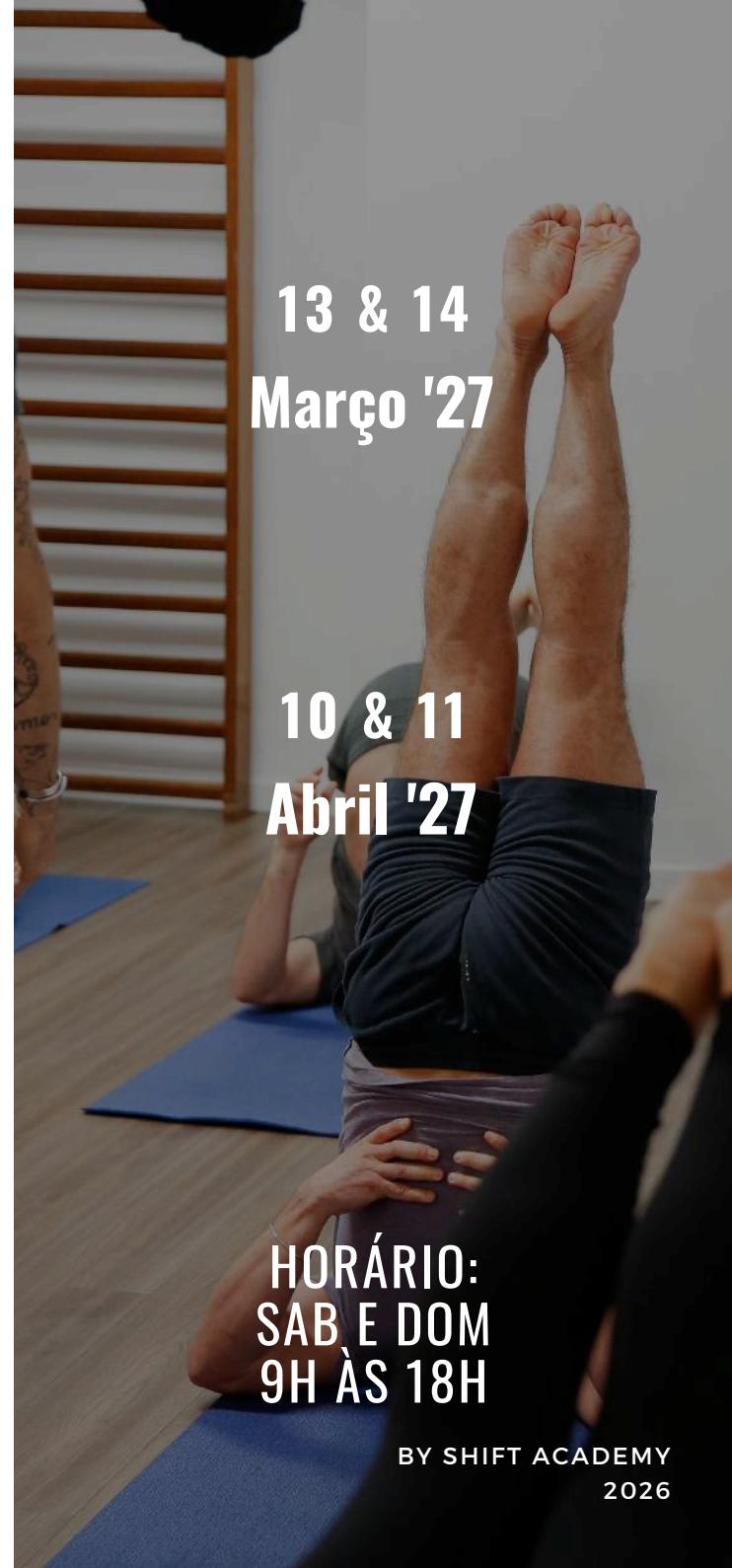
DATAS



**5 & 6
Dezembro '26**

**16 & 17
Janeiro '27**

**13 & 14
Fevereiro '27**



**13 & 14
Março '27**

**10 & 11
Abril '27**

**HORÁRIO:
SAB E DOM
9H ÀS 18H**



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



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€

TAXA DE
INSCRIÇÃO:

200€

A PARTIR DE 1 JUL

PAGAMENTO
NA TOTALIDADE

1750€

PAGAMENTO
8 PRESTAÇÕES

275€

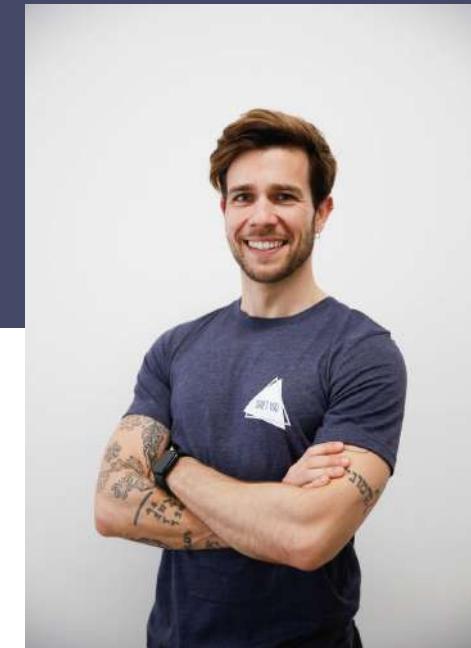
A NOSSA EQUIPA

BY SHIFT ACADEMY



BRUNO RODRIGUES

GESTOR DA FORMAÇÃO
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA



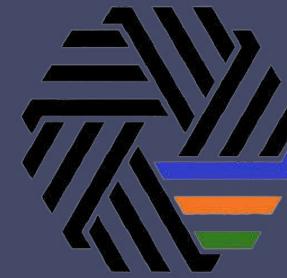
CLÁUDIO ALVES

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

