

BEYOGA®
BY CARLA GONÇALVES



BROCHURA · 16.ª EDIÇÃO · JANEIRO 2027 · LISBOA · PORTO · ONLINE

FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA 200H

Seis fins de semana intensivos em Lisboa, no Porto ou online em direto, ao longo de sete meses. Certificação Yoga Alliance RYS 200, DGERT e IPDJ.



Entidade
Formadora
Certificada
dgert

FORMAÇÃO CONTÍNUA

A formação decorre ao longo de sete meses, em fins de semana intensivos, presenciais ou via Zoom. As 200 horas não são só as sessões com os formadores: dividem-se em três componentes.

COMO SE FAZEM AS 200 HORAS

96H

Contacto síncrono

Sessões em direto com os formadores, nos fins de semana, presenciais em Lisboa e no Porto ou via Zoom na turma online.

64H

Prática orientada

Práticas guiadas no Estúdio Online BeYoga, ao seu ritmo, entre os fins de semana de formação.

40H

Estudo autónomo

Leitura, trabalhos e exercícios de reflexão do manual, feitos de forma independente.

Em média, duas a três horas de trabalho autónomo por semana entre fins de semana.

A quem se destina

A todos os que desejam aprofundar o conhecimento sobre esta filosofia milenar. Não são exigidos pré-requisitos formais: recomendamos apenas um a dois anos de prática regular, nem que seja em casa. Não é preciso ser flexível, nem avançado, nem querer ensinar. Muitos alunos fazem a formação só para aprofundar a própria prática.

Hatha Yoga

O tipo de Yoga ensinado na BeYoga é o Hatha Yoga, a prática tradicional que procura equilibrar as energias solar (Ha) e lunar (Tha) do corpo através das posturas físicas (asanas), para aumentar a flexibilidade e a força.



UMA CERTIFICAÇÃO QUE ABRE PORTAS

A formação é certificada pela Yoga Alliance, pela DGERT e pelo IPDJ. Com esta certificação pode dar aulas de Yoga em qualquer parte do mundo.



RYS 200

Registered Yoga School da Yoga Alliance para a formação de 200 horas, reconhecida internacionalmente.

RYS 300

Acreditação para a formação avançada de 300 horas, o passo seguinte dentro da escola.

DGERT

Entidade formadora certificada, com certificado de formação profissional reconhecido em Portugal.

IPDJ

Reconhecimento desportivo oficial do ensino do Yoga, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude.

Registo na Yoga Alliance

Concluída a formação, recebe um código de registo com o qual se inscreve na Yoga Alliance como RYT®200. O registo é individual e tem uma anuidade própria, paga diretamente à organização. A BeYoga acompanha-o no processo.

Créditos para técnicos de exercício físico

São atribuídos 40 créditos aos detentores de TTEF (Título de Técnico de Exercício Físico) e DT (Diretor Técnico), para renovação do título.



CONTEÚDOS DA FORMAÇÃO

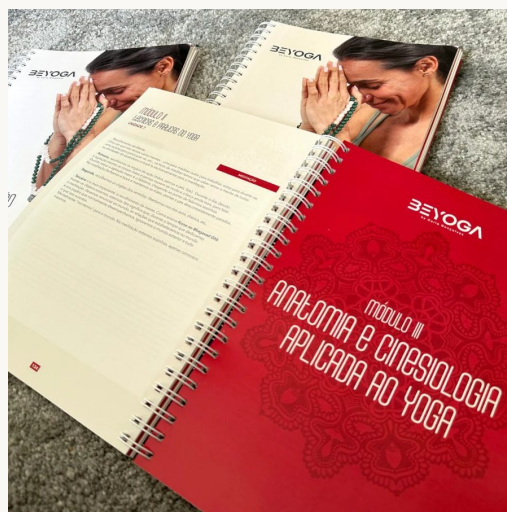
Uma formação abrangente, que dá uma base sólida em filosofia, anatomia, fisiologia, metodologia e prática do Yoga, de forma personalizada e imersiva.

I	MÓDULO I	IV	MÓDULO IV
	História e Filosofia do Yoga		Asanas
II	MÓDULO II	V	MÓDULO V
	Técnicas e Práticas do Yoga		Metodologia de Ensino
III	MÓDULO III	VI	MÓDULO VI
	Anatomia e Fisiologia aplicada ao Yoga		Prática Orientada

Incluído, sem custo adicional

- Manual de formação com 315 páginas, com todos os conteúdos, exercícios de reflexão e exercícios práticos.
- Acesso à Plataforma BeYoga, com livros, referências, vídeos tutoriais e aulas práticas gravadas.
- Grupo privado de partilha e esclarecimento de dúvidas.
- Galerias de aulas práticas gravadas.
- Workshops com professores convidados.
- Diploma de formação.

O manual não está à venda: é exclusivo dos alunos da formação.



BÓNUS

ESTÚDIO BEYOGA

Desde o primeiro dia de formação pode praticar connosco gratuitamente no Estúdio BeYoga, com mais de 150 práticas de várias durações, estilos e níveis.

O CAMINHO ATÉ AO DIPLOMA

A avaliação é contínua e não tem exame final surpresa. Sabe desde o primeiro dia o que é esperado de si, e a coordenação pedagógica acompanha o percurso de cada aluno para que ninguém se perca pelo caminho.

NOS FINS DE SEMANA

PRESENÇA

A presença nas sessões é o alicerce da formação. Se faltar por motivo de força maior, há formas de repor a matéria.

AO LONGO DO PERCURSO

TRABALHOS

Exercícios de reflexão e trabalhos escritos por módulo, entregues ao seu ritmo entre fins de semana.

ORIENTADA E FINAL

PRÁTICA

Guiar uma aula completa, com os formadores presentes. É a passagem de aluno a professor.

Concluída a formação, recebe o certificado de formação profissional reconhecido pela DGERT e o código para registo na Yoga Alliance.

O acompanhamento continua antes e depois da formação: a mentoria não acaba no dia do diploma.



TRÊS TURMAS, JANEIRO DE 2027

A formação decorre em fins de semana, das 09h às 18h, com sábado e domingo completos. Escolha uma de três turmas: Lisboa ou Porto em presencial, ou Online em direto via Zoom, com as mesmas datas e os mesmos formadores da turma do Porto.

LISBOA

PRESENCIAL

23 de janeiro a 4 de julho

ONDE

BAMBU · Forte e Flexível

Rua Antero de Quental 60,
2675-690 Odivelas

FINS DE SEMANA

23 e 24 de janeiro

13 e 14 de fevereiro

20 e 21 de março

17 e 18 de abril

8 e 9 de maio

5 e 6 de junho **online**

3 e 4 de julho

PORTO

PRESENCIAL

30 de janeiro a 11 de julho

ONDE

YogArte

Rua Chão do Vale 189, 4405-548
Vila Nova de Gaia

FINS DE SEMANA

30 e 31 de janeiro

27 e 28 de fevereiro

3 e 4 de abril

24 e 25 de abril

15 e 16 de maio

5 e 6 de junho **online**

10 e 11 de julho

*O YogArte tem alojamento e
plano de refeições no próprio
espaço.*

ONLINE

EM DIRETO VIA ZOOM

30 de janeiro a 11 de julho

ONDE

Zoom, em direto

Em simultâneo com a turma do
Porto

FINS DE SEMANA

30 e 31 de janeiro

27 e 28 de fevereiro

3 e 4 de abril

24 e 25 de abril

15 e 16 de maio

5 e 6 de junho **online**

10 e 11 de julho

O fim de semana de 5 e 6 de junho é de workshops online, comum às três turmas. A turma escolhe-se no momento da inscrição. As datas podem sofrer ajustes pontuais, sempre comunicados com antecedência.

A EQUIPA DA FORMAÇÃO

DIREÇÃO PEDAGÓGICA

CARLA GONÇALVES

Fundadora · E-RYT 500 · YACEP · Licenciada em Ciências do Desporto, FMH

Mais de 28 anos no ensino do movimento e da saúde. Lidera os programas 200H e 300H e acompanha cada aluno de perto, durante a formação e depois dela.

«Acredito num Yoga sem dogmas e verdadeiro, que todos os seres humanos podem aplicar e sentir na sua essência.»



COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA

JOANA DIAS SANTOS

Licenciada em Ciências da Linguagem · Mestre em Educação

Responsável pela estrutura pedagógica do 200H. Garante que o percurso é claro e progressivo, do primeiro fim de semana ao diploma.

TUTORA · BARRE

CATARINA GRAÇA

Dança clássica · Yoga e meditação

Integra yoga, meditação, pranayama e journaling numa abordagem que une o trabalho físico ao mais subtil.

FORMADORA CONVIDADA · INVERTIDAS

SABRINA RUAN

34 anos de percurso no fitness

Conduz o programa de invertidas e equilíbrios de braços, com uma visão que liga força, movimento e consciência corporal.

TUTORA · TURMA DO PORTO

DANAHE GARRIDO

Professora de Yoga e movimento consciente

Fundadora do YogArte, em Vila Nova de Gaia, onde decorre a turma do Porto. Traz à formação uma sensibilidade formada na dança.

FORMADORA CONVIDADA · YOGA PERINATAL

NÉLIA RODRIGUES

Gravidez, pós-parto, bebés e crianças

Referência da escola para as práticas adaptadas às fases mais especiais da vida.

DEPOIS DAS 200 HORAS

As 200 horas são a base e o ponto de entrada para ensinar. Quem quiser continuar tem o caminho montado dentro da escola, sem ter de recomeçar noutra sítio.

ESTÁ AQUI

200H

Nível base, certificado RYS 200. Permite ensinar em estúdios, ginásios, empresas e de forma independente, em Portugal e no estrangeiro.

PASSO SEGUINTE

300H

Formação avançada para quem concluiu as 200H. Aprofunda anatomia, filosofia e metodologia, com retiros imersivos.

PATAMAR MÁXIMO

500H

200H + 300H somam as horas para a certificação mais elevada da Yoga Alliance, com um projeto comunitário final.

A certificação DGERT permite ainda emitir recibos como formador certificado e aceder a apoios do IEFP.

PERGUNTAS FREQUENTES

Preciso de experiência prévia de Yoga?

Não há pré-requisitos formais. Recomendamos um a dois anos de prática regular antes de começar. Não é preciso ser avançado nem flexível: a formação aprofunda e estrutura o que já existe.

Posso fazer a formação sem querer ser professor?

Pode, e é frequente. Muitas pessoas inscrevem-se para aprofundar a prática pessoal. O programa é o mesmo e a experiência é completa de qualquer forma.

E se faltar a um fim de semana?

A presença é o alicerce da formação. Se surgir um imprevisto sério, fale connosco: há formas de repor a matéria e não fica sozinho a recuperar.

Quanto tempo preciso por semana?

Entre fins de semana, conte com duas a três horas de estudo, leitura e trabalhos, ao seu ritmo e no horário que lhe der jeito.

A turma online é igual à presencial?

O currículo, os formadores e o acompanhamento são os mesmos. A turma online é em direto, em simultâneo com o Porto, com feedback individual. Não são vídeos gravados.

O certificado é aceite em qualquer lado?

Sim. A BeYoga é Registered Yoga School (RYS 200), entidade formadora certificada pela DGERT e reconhecida pelo IPDJ. Com o registo RYT 200 pode ensinar em qualquer país.

PRÓXIMO PASSO

INSCRIÇÕES E CONTACTOS

A inscrição faz-se online, em poucos minutos: ficha de inscrição, escolha da turma e da forma de pagamento. Os valores, as condições e as campanhas em vigor estão sempre atualizados na brochura online.



BROCHURA ONLINE

beyoga.pt/brochura-ytt-200h

Aponte a câmara do telemóvel ao código para ver as datas, os valores e fazer a inscrição.

TELEFONE · WHATSAPP

+351 927 033 409

Chamada para rede móvel nacional

EMAIL

geral@beyoga.pt

Respondemos em dias úteis

SITE

beyoga.pt

Formações, cursos e estúdio online



Entidade
Formadora
Certificada
dgert