

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

Início a 3 ou 4 de Abril 2026 (sexta-feira ou sábado)

Total de horas de Curso: 40 horas.

Final do Curso: sexta-feira, 30 de Maio de 2026 ou sábado, 6 de Junho de 2026 (aulas de 4 horas, algumas poucas de 5 ou 6 horas, a rectificar com os alunos).

Aulas teóricas e Práticas: preferencialmente presenciais ou online, para alunos que se encontrem distantes.

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

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

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

Sábado

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

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

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

Sexta-feira

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

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

Sábado

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

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

Feriados: 25 Abril e 1 de Maio 2026.

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

Sexta-feira

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

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

Sábado

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

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

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

Sexta-feira

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

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

Sábado

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

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

AVALIAÇÕES

TEORIA: Trabalho ou Teste, consoante o 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.