

2026

6ª Turma

# Curso *de Formação em* Hatha Yoga

com Rosana Khouri

Inscrições Abertas

@yoga.rosana





É com muita alegria no coração que anuncio a abertura das inscrições do Curso de Formação em Hatha Yoga 2026.

Ser uma guardiã do yoga, no sentido de transmitir a sua essência e tradição, é verdadeiramente uma honra para mim.

Me sinto profundamente grata por todas as 5 turmas que passaram comigo, agora, na 6ª, uma nova história com sua própria egrégora está para se formar!

São módulos recheados de muita prática, porque não há outro caminho a não ser pela própria vivência do yoga, além de rodas teóricas para conhecer a história e filosofia deste sistema milenar e tão completo.

Quer saber detalhadamente o conteúdo programático do curso? Me mande um direct ou chame no whatsapp que envio a você.

Se sentir que é a sua hora para começar (ou recomeçar) na senda do yoga, junte-se à turma 2026!

Um abraço,  
Rô  
Namaste



A hand holding a pencil is visible on the left side of the image, pointing towards the text. The background is a textured, light-colored surface with a subtle pattern of small dots and a soft gradient from purple to pink on the left side.

*Já sentiu vontade de conhecer as raízes*

@yoga.rosana

do yoga com toda a sua filosofia?



De praticar a essência do yoga?



@yoga.rosana

# Professora

Rosana Khouri

- *Mais de duas décadas de experiência com o yoga*
- *Total atenção aos alunos, turma com número reduzido*



*Inscrições abertas!*

# Um convite da Rô

Dou as boas-vindas a você que decidiu embarcar nesta jornada sagrada do Yoga comigo.

Para mim, é uma honra e alegria poder compartilhar a semente de luz do Yoga transmitida pelo meu querido professor Claudio Duarte que já fez a sua transição.

Que possamos nos unir durante estes 11 meses em prol de algo maior: o Yoga.

Ao final do curso, você está apto(a) a ministrar aulas de hatha yoga a outras pessoas e conduzir a sua própria prática.

Namaste.

Escute o seu chamado



# Calendário das Aulas



## Abril

10 - Sexta  
11 - Sábado  
17 - Sexta  
24 - Sexta  
25 - Sábado

## Mai

08 - Sexta  
09 - Sábado  
15 - Sexta  
22 - Sexta  
23 - Sábado  
29 - Sexta  
30 - Sábado

## Junho

12 - Sexta  
13 - Sábado  
19 - Sexta  
20 - Sábado  
26 - Sexta

## Julho

03 - Sexta  
04 - Sábado  
10 - Sexta  
17 - Sexta  
18 - Sábado  
24 - Sexta  
31 - Sexta

## Agosto

01 - Sábado  
07 - Sexta  
14 - Sexta  
15 - Sábado  
21 - Sexta  
28 - Sexta  
29 - Sábado

## Setembro

11 - Sexta  
12 - Sábado  
18 - Sexta  
19 - Sábado  
25 - Sexta  
26 - Sábado

## Outubro

02 - Sexta  
09 - Sexta  
10 - Sábado  
16 - Sexta  
23 - Sexta  
24 - Sábado

## Novembro

06 - Sexta  
07 - Sábado  
13 - Sexta  
14 - Sábado  
27 - Sexta

## Dezembro

04 - Sexta  
05 - Sábado  
11 - Sexta  
12 - Sábado  
18 - Sexta  
(Recesso)

## Janeiro/27

08 - Sexta  
09 - Sábado  
15 - Sexta  
22 - Sexta  
23 - Sábado  
29 - Sexta  
30 - Sábado

## Fevereiro/27

12 - Sexta  
13 - Sábado  
19 - Sexta  
20 - Sábado

**Início** 10 / Abril / 2026  
**Término** 20 / Fevereiro / 2027

**1 aula SEMANAL - Sexta-feira 17:00h às 20:00h**

**1 aula QUINZENAL - Sábado 10:00h às 13:00h (pode variar com feriados)**

*As datas poderão sofrer ajustes ou alterações, porém, as mesmas serão avisadas e acordadas com antecedência*



# Conteúdo Programático

<b>Módulo 1</b>	Aula inaugural; Esclarecimentos sobre o Curso; O papel do Instrutor; Código de Ética do Instrutor de Hatha Yoga; Nyamas e Yamas
<b>Módulo 2</b>	Introdução sobre o Yoga; Origem; Textos Clássicos
<b>Módulo 3</b>	Textos Clássicos; Sad Darshanas
<b>Módulo 4</b>	As linhas clássicas; Karma Jnana Bhakti Mantra Tantra
<b>Módulo 5</b>	Raja Yoga; Conceito e a 8 etapas
<b>Módulo 6</b>	Hatha Yoga: Asanas – efeitos, classificação; Mudras e Bhandas Gheranda Samhita (texto)
<b>Módulo 7</b>	Relaxamento (Nydra), conceito, técnicas; Sistema endócrino e o Hatha Yoga Hatha Yoga Pradipika (texto)
<b>Módulo 8</b>	Pranayamas, conceito, técnicas, efeitos; Sistema nervoso e o Hatha Yoga
<b>Módulo 9</b>	Fisiologia sutil: nadis, chakras, trigunas
<b>Módulo 10</b>	Apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso; Sat Sanga de encerramento



# Posturas Aplicadas

(\*) Jathis - sequencia de vários movimentos conscientes e curtos do Hatha Yoga

1. Shavasana 2. Salabhasana 3. Dolasana

4. Dhanurasana 5. Darmikasana 6. Swangasana

7. Kurmasana

8. Bhujangasana 9. Utitta/Uttana Bhujangasana 10. Rajakapotasana

Série Vyniasa: Surya Namaskar

11. Utita Badra Mudrasana 12. Vatayanasana 13. Bhadrasana 14. Supta

Bhadakonasana

Série Vyniasa: Chandra Namaskar

15. Svastikasana 16. Sarasvatasana 17. Virasana 18. Ardha Padmasana 19.

Ardha Sidhasana

20. Vakrasana

21. Adho Mukha Svanasana 22. Catuspadasana 23. Ananthasana 24.

Stambasana

25. Trikonasana 26. Chandrasana 27. Virabhadrasana

28. Natarajasana 29. Vrikshasana 30. Garudasana 31. Kumbhakasana 32.

Purvotanasana

33. Vashistasana

34. Viparita Dhanurasana 35. Viparita Karani Mudra 36. Sarvangasana 37.

Halasana

38. Kakasana 39. Shirshasana 40. Muktasana



## Informações importantes

Para obtenção de certificado de *Instrutor(a) em Hatha Yoga* o(a) aluna deverá: ter 80% de frequência durante todo o período do Curso, apresentar todas as atividades pedidas em aula como relatórios e elaborar um trabalho de conclusão de curso, sendo o mesmo apresentado a todos da turma. Quem não cumprir os requisitos descritos, receberá no final do curso um certificado de *Aprofundamento em Hatha Yoga*.

- **Presencial em Bragança Paulista - SP, On-Line Híbrido e Gravado**
- Em caso de falta, a(o) aluna(o) deverá assistir a aula e enviar relatório via e-mail.
- Realizar o mínimo de 10 (dez) aulas práticas em qualquer espaço/online ou linha de Yoga, devendo apresentar relatórios de práticas. No caso de alunos que não frequentam nenhum espaço, esses deverão apresentar a partir de suas próprias práticas pessoais, contendo: data, sequência, duração e como se sentiu após;
- No total serão desenvolvidos 40 (quarenta) asanas matrix, que por sua vez apresentam diversas variantes. Mais Jathis e as séries vinyasa: Surya Namaskar e Chandra Namaskar;
- Os módulos se repetirão somente no próximo ano letivo, assim, não haverá reposição;
- Tendo mais faltas que o permitido, o (a) aluno (a) deverá fazer o módulo faltante no próximo ano letivo para obter a certificação de instrutor(a);
- Apresentar atestado médico/saúde, ou assinatura de termo de responsabilidade que irá junto com o contrato.
- O valor do curso é: **matrícula de R\$200,00 e mais 11 parcelas/mensalidades de R\$400,00 a partir de abril de 2026** com vencimento sempre no **dia 10 (dez) de cada mês**, a ser depositado por PIX: 001.343.718-60 | Banco Itaú | AG: 0680 | C/C 20472-4, Rosana Khouri.
- **Valor da matrícula inclui material didático (apostilas) e Certificado de Conclusão.**
- É necessária a assinatura do contrato;
- O certificado é expedido em conjunto com o YOGA e CIÊNCIA.



Uma jornada dedicada às bases tradicionais do yoga



## INSCRIÇÃO

WhatsApp: (11) 9 9999-7444

site: [www.yogarosana.com.br/curso-de-formacao-em-hatha-yoga/](http://www.yogarosana.com.br/curso-de-formacao-em-hatha-yoga/)

@yoga.rosana

# Fale conosco



**Escola de Yoga Clássico  
Rosana Khouri**

WhatsApp: (11) 9 9999-7444

Entrada pela Av. Marcelo Stefani, 15 - Módulo 143 -  
Sala 303 - Bragança Paulista/SP