

10 pontos importantes a saber antes de iniciares e teu curso de instrutor de yoga.

Este documento é para praticantes de yoga que considerem a possibilidade de se tornarem instrutores ou professores de yoga. Ler este documento ajuda a entender como são as práticas de um curso e o que podes esperar como profissional de yoga.

I. Porque eu não posso apenas efectuar muitas aulas e depois começar logo a ensinar yoga?

A verdade é que praticar e ensinar yoga são duas coisas muito diferentes. Se não efectuares uma formação de yoga não estás apto a liderar uma aula segura e eficiente.

II. Porque não peço ao meu instrutor que me dê aulas particulares lá em casa ou na escola?

Os formadores de professores de yoga são eles próprios professores que já ensinaram no mínimo 1000 aulas e efectuaram 500 a 1000 horas de formação nos últimos 5 anos. Para além de estarem habilitados legalmente a serem formadores a maior parte deles é Acharya (Mestre em Yoga - grau técnico). O seu instrutor até pode ter estas qualificações, mas é mais provável que não as tenha. Ensinar yoga pode parecer fácil, mas para o fazer bem é necessária formação técnica, pedagógica e deontológica adequada.

III. Já ouvi falar de cursos de fim de semana. Realmente necessito de estudar muito mais tempo?

Há muitos cursos diferentes. Inclusive conheço cursos de instrutor onde ensinam Shiatsu ou massagem Indiana. Cursos curtos ou workshops são óptimos para aprofundar ou ganhar contacto com algum aspecto prático do yoga. No entanto, 200 horas é o critério internacionalmente aceite para formar um instrutor de yoga e um curso desta intensidade demora no mínimo 25 dias. Para professores de yoga intermédios ou yogaterapeutas a formação é de 500 horas.

IV. Então e a estadia? Alguns cursos de yoga parecem um campo de férias para crianças!

Os rumores que ouviste são mesmo verdade! Em alguns cursos de formação de instrutores de yoga os alunos dormem em tendas. De início isto até pode parecer divertido, mas ao fim de algumas semanas, se não tens o teu próprio espaço, casa de banho e um local tranquilo para dormir, pode realmente dificultar bastante as coisas.

A comida é outro factor importante. Durante a formação tu estás, em regra, bastante ocupado, e não tens tempo para te preocupares com a próxima refeição. Todas as pessoas precisam de uma alimentação saudável e todos os bons cursos de formação de instrutores providenciam uma gama variada de produtos saudáveis.

V. E depois do curso alguém me ajuda a procurar trabalho?

Uma boa forma de avaliar um curso de instrutores é perguntar aos responsáveis quantos graduados efectivamente se tornaram instrutores. Ficarás surpreendido em saber que este número é baixo! Num bom curso, cerca de metade dos graduados continuará a ensinar. A outra metade geralmente não está interessada em ensinar (têm os seus empregos que lhes ocupa o tempo) e querem apenas aprender mais sobre o yoga.

Uma boa escola de yoga geralmente ajuda os graduados a encontrar trabalho. Isto pode ser feito por telefone ou email de novas oportunidades. Muitas vezes os novos instrutores começam por dar aulas remuneradas na escola onde estudaram. Um dos coordenadores geralmente fornece recomendações para melhorar o currículo, obter mais experiência e encontrar empregos.

VI. Consigo efectuar algumas posturas , mas outras são realmente difíceis para mim. Posso ensinar yoga?

Se observares a prática de 20 dos mais famosos instrutores de yoga da mundo ficarás surpreendido em saber que a sua prática está longe da perfeição. Ensinar yoga não é efectuar perfeitamente os asanas avançados. Mais importante, ele deve ser comprometido e sincero com a sua prática.

VII. Há tantos cursos nos dias de hoje... como eu sei qual escolher?

Primeiro decide que tipo de yoga queres ensinar. Existem muitos estilos diferentes. Depois escolhe um curso dirigido por professores experientes e reconhecidos. Consulta o nosso documento "como escolher uma escola e um professor de yoga" disponível no site. Finalmente, escolhe um curso que te motive. Tu queres que seja uma experiencia divertida e proveitosa.

VIII. È possível reprovar?

Alguns cursos basicamente "vendem" certificados. Se pagaste a formação então estás graduado!

Excelentes formações por vezes reprovam alunos. Isto acontece não porque sejam maus, mas para assegurar qualidade.

Geralmente são excluídos estudantes que quebrem as regras (faltam às aulas, não fazem trabalhos pedidos, recusam-se em participar). Alunos que adoram o yoga e esforçam-se 100% muito provavelmente atingem a graduação.

IX. Quanto custa um curso intensivo de instrutores?

O custo das formações pode variar mas normalmente em cursos de grande qualidade os valores são muito semelhantes;

200-horas cursos residenciais (inclui estadia e refeições): entre 2.000€ e 3.000€

500-horas cursos não residenciais (em regime de fins de semana): 3.000€ a 4.000€

È possível encontrar cursos muito baratos, mas geralmente são uma perda de tempo e dinheiro. Um bom curso é um investimento no teu futuro e paga-se a ele próprio rapidamente. As pessoas que participam em cursos baratos geralmente acabam por efectuar formações adicionais pois não estão realmente prontas a ensinar yoga.

Um curso caro não significa também que seja um bom curso. Verifica a qualidade da comida, dos quartos e se as infra-estruturas envolventes estão também de acordo com o teu gosto pessoal.

Num curso muito popular actualmente as aulas decorrem numa

tenda insuflável de circo. Certifica-te de efectuares uma boa pesquisa e se possível pede fotos do espaço ou visita o local.

X. Quanto ganha um Professor de yoga?

A tua remuneração depende do local onde ensinas, do numero de alunos que tens, do nível de experiencia, de quantas aulas ministras por dia ou semana. Geralmente, para recém graduados o valor por hora varia entre 10€ e 20€, por aula. Se o proprietário do espaço investiu em boas infra-estruturas e publicidade o valor que recibes é próximo do limite inferior. Professores seniores podem auferir 2 a 3 vezes mais este valor.

Para muitas pessoas, ensinar yoga não é uma forma de enriquecer mas uma excelente possibilidade de rendimentos complementares, ter um horário flexível, e receber um salário de full-time por um trabalho de part-time. Não é fácil, mas é um emprego fantástico. Quando ensinas aquilo que gostas, então torna-se um prazer ir para o trabalho.

PRÓXIMOS CURSOS

Curso de instrutor de Yoga – 200 horas

2–27 Agosto de 2010, Quinta da Enxara (regime residencial em Ashram próximo de Lisboa).

Curso de Yogaterapeuta e Professor de Yoga – 500 horas

(2 anos. 1 fim semana por mês. Inclui estudo de Ayurveda, Patologia, Yoga sutras, Yogaterapia). 10 de Outubro 2010, Lisboa e Funchal.

7 razões para ensinares yoga

Inspiras os alunos e ajudas a mudar as suas vidas.

Manténs-te saudável.

Trabalhas num ambiente positivo.

Viajas e trabalhas em qualquer ponto do mundo.

Beneficias de um horário flexível.

Beneficias de tempo livre (trabalhas menos horas).

Recebes um bom salário.

Ensinas o que gostas é uma das melhores profissões do mundo.

Os instrutores passam o dia a partilhar os benefícios do yoga com o mundo.

SOBRE A ASSOCIAÇÃO EUROPEIA DE TERAPIAS ORIENTAIS

A PRIMEIRA instituição a formar yogaterapeutas em Portugal.
Introduzimos o HOT YOGA e o YOGA NA CADEIRA em Portugal.
Mais de 200 formandos já estudaram connosco yoga e meditação.
Em todos os cursos os formandos aprovados têm certificado válido a ensinar em qualquer país da Europa.

Para mais informações contacte-nos.

Telefone: 213149681

Email: info@terapiasorientais.org.pt

Internet: www.terapiasorientais.org.pt

Estamos também no FACEBOOK e no YOUTUBE.