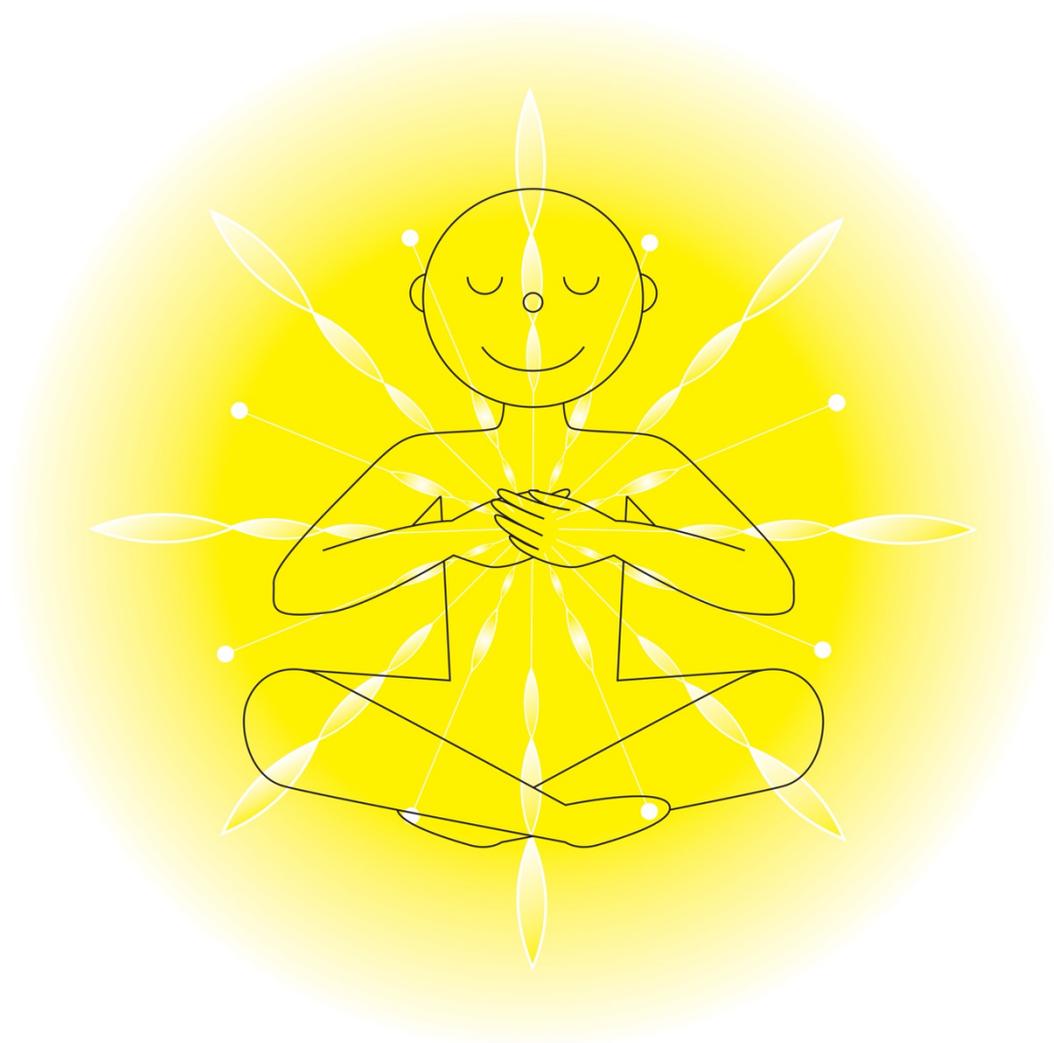


# FORMAÇÃO FACILITADORES DE CRIANÇAS DE MEDITAÇÃO E YOGA NA LINHA DO CORAÇÃO

*o yoga que eleva a tua vibração*  
com Rita Goldrajch



# BEM VINDA/O AO YOGA NA LINHA DO CORAÇÃO

*o yoga que eleva a tua vibração*

*Ao serviço do Amor Maior pelo Bem Supremo de Todos os Seres.*

Esta formação irá preparar-te para seres facilitadora/o de meditação e yoga na linha do coração de crianças.

Todos os ensinamentos foram aplicados dentro e fora das escolas a crianças a partir dos 4 anos com resultados excelentes.

Se chegaste aqui estás preparada/o para dares o teu melhor às crianças, o teu Amor.

Depois de estares consciente do teu desenvolvimento pessoal estarás apta/o para trabalhares conscientemente com crianças.

As crianças seguem os adultos. Aprendem por imitação.

A primeira regra é: ENSINA DANDO O EXEMPLO.

A energia está para além das palavras.

NÃO EXISTE NADA DE MAIS IMPORTANTE QUE O CORAÇÃO DE UMA CRIANÇA.

Uma criança feliz será um adulto feliz e irá criar uma sociedade feliz.

## A QUEM SE DIRIGE ESTE WORKSHOP?

Pais e mães, professores, educadores, terapeutas, psicólogos, pedopsicólogos, médicos, pediatras, professores de yoga e meditação, facilitadores, terapeutas, auxiliares, a todas as pessoas que convivam com crianças e queiram sentir as crianças calmas, ativas e felizes.

Queiram contribuir para o seu desenvolvimento saudável, em harmonia e equilíbrio.

Queiram orientar as crianças a tornarem-se seres humanos cada vez melhores.

Queiram valorizar e expandir os dons, talentos e potenciais das crianças.

Queiram ensinar-lhes ferramentas de desenvolvimento pessoal que as acompanharão para toda a vida.

Queiram contribuir para a evolução da humanidade.

Queiram partilhar o seu amor.

## QUAL O OBJETIVO DO YOGA NA LINHA DO CORAÇÃO PARA CRIANÇAS?

O yoga na linha do coração para crianças tem o objetivo primordial de educar para o Amor e a Paz nas escolas, na sociedade, no mundo. Para que isso aconteça é necessário manter o coração das crianças aberto para que possa fluir a energia criativa do amor que traz o melhor de cada Ser, revela os seus Dons e Talentos e os orienta para serem Realizados a todos os níveis. Só através do amor é que as crianças se tornam adultos estruturados, realizados, confiantes, felizes. É essa felicidade que torna as sociedades e o mundo em Paz.

## O QUE RECEBES?

Recebes o manual de yoga na linha do coração para crianças, ilustrado com mais de 100 posturas de yoga, mais de 100 meditações, técnicas de respiração e relaxamento, devidamente comprovadas e testadas com crianças a partir dos 4 anos.

Recebes o Certificado de facilitador/a devidamente carimbado com o selo branco da Escola de Meditação e Yoga na Linha do Coração reconhecido no mundo inteiro.

## **DATA: definir data**

VALOR: 333€ on-line | presencial acresce o valor de 83€ para pagamento do espaço.

Se tiveres problemas financeiros pode pagar em 2x ou 3x faz a tua proposta de pagamento.

Inscrição 88€

Se por alguma razão não poderes comparecer o valor da inscrição será remetido para o próximo curso.

\*

*Sente com o teu coração e abre-te à verdadeira Abundância.  
Quando investes em ti com Amor o Universo retribui-te a duplicar!*

\*

## PROGRAMA 22H

### SÁBADO

- 9h.9m. Acolhimento e Apresentação
- 10h.10m. Aula prática de meditação e yoga na linha do coração para crianças
- 12h.12m. Compreender as várias fases do yoga na linha do coração para crianças e os seus benefícios.
- 13h.13m. Almoço
- 14h.14m. Posturas do yoga na linha do coração
- 16h.16m. Break
- 16h.33m. Meditações do Coração I Meditações com Técnicas de Respiração I Meditações com Mantras I Criação de Meditações  
Saudação ao Sol I Saudação à Lua I Yoga a pares  
Yoga Aquático processos de confiança (só para presencial no verão).
- 19h.19m Fim

### DOMINGO

- 9h.9m. Aula prática de meditação e yoga na linha do coração para crianças
- 11h.11m. Treino de facilitadores
- 13h.13m. Almoço
- 14h.14h. Jogos lúdicos com Yoga na Linha do Coração I Histórias com Yoga na Linha do Coração I Teatro com Yoga na Linha do Coração I Música com Yoga na Linha do Coração
- 16h.16m. Break
- 16h.33m. Chakras I Aura I Vibração I Ascensão
- 18h.18m. Iniciação de ascensão pelo coração, consagração
- 19h.19m Fim

## TPC - TRABALHO PARA O CORAÇÃO:

Enviar um vídeo de cada exercício com as crianças:

- 1 - 1 vídeo com meditação com a saudação do coração;
- 2 - 1 vídeo com sequência da respiração do coração;
- 3 - 1 vídeo com meditação com a meditação do coração;
- 4 - 1 vídeo com meditação com técnica de respiração;
- 5 - 1 vídeo com meditação com mantra e respetivo exercício psicofísico;
- 6 - 1 vídeo com meditação com Om;
- 7 - 1 vídeo com meditação em movimento;
- 8 - 1 vídeo com meditação na linha do coração criada por ti;
- 9 - 1 vídeo com relaxamento;
- 10 - 1 vídeo com sequência de 7 posturas no mínimo: equilíbrio, força, torção, invertida, flexão à frente, flexão a atrás, respetivas contra posturas;
- 11 - 1 vídeo com de um exercício lúdico;
- 12 - 1 vídeo com a saudação ao sol.
- 13 - 1 vídeo com yoga a pares.

A entrega do certificado será efectuada depois da aprovação de todos os vídeos enviados.

\* Faz parte do workshop/formação de facilitadores a cedência de pdf bibliográfico, músicas e vídeos sem nenhum custo adicional.

DIREITOS RESERVADOS

\*\*\*\*\*

## PEDE A TUA FICHA DE INSCRIÇÃO

[yogalinhadocoracao@gmail.com](mailto:yogalinhadocoracao@gmail.com)

LIMITE DE PARTICIPANTES  
Para uma qualidade de ensino!

\*\*\*\*\*

## IMAGENS E VÍDEOS

<https://www.yogalinhadocoracao.com/>

\*\*\*\*\*

\*

*Pergunta ao teu coração: Sente e segue-o!  
Começa já a praticar.*

\*

# NÍVEIS DE FORMAÇÃO

YOGA NA LINHA DO CORAÇÃO - *o yoga que eleva a tua vibração.*

## FACILITADOR

Facilitador de yoga na linha do coração é alguém com ou sem experiência de yoga que ajuda, facilita ou possibilita o yoga na linha do coração a si mesmo e às outras pessoas. A sua auto prática e disciplina pessoal sem o acompanhamento intensivo do Mestre serão a base do seu desenvolvimento físico, mental, espiritual e vibratório mediante os ensinamentos adquiridos no workshop/formação de yoga na linha do coração. Um facilitador está apto para conciliar a prática de yoga na linha do coração com outra atividade profissional mas não para dar aulas a um nível profissional.

Recebe os ensinamentos básicos em manual pdf / formação on-line ou manual impresso / formação presencial.

## PROFESSOR

Professor de yoga na linha do coração é alguém que sob a orientação intensiva do Mestre adquiriu a capacidade de ensinar e transmitir às outras pessoas mediante a sua própria experiência de desenvolvimentos físico, mental, espiritual e vibratório.

Um professor é preparado para se dedicar a dar aulas de yoga na linha do coração a um nível profissional.

Um professor de yoga na linha do coração pode vir a tirar o grau de Mestre para iniciar discípulos.

Recebe os ensinamentos completos em manual pdf / formação on-line ou manual impresso / formação presencial.

## MESTRE

Mestre de yoga na linha do coração atingiu um alto nível vibratório. É um professor de grande saber e experiência que através do seu exemplo tem a capacidade de iniciar os seus discípulos.

\*

\*\*\*\*\* Com o desconto de 10% podes completar a tua formação no curso intensivo de professores 2022 \*\*\*\*\*

9 meses | 9 módulos | 9 o caminho da ascensão

Faz da tua vida a tua missão.

\*

## QUE É RITA GOLDRAJCH?

Sou a criadora do método yoga na linha do coração, o yoga que eleva a tua vibração. Um yoga que ajuda as pessoas a viverem com mais amor, mais alegria, saúde, paz, harmonia, abundância, alinhadas com o seu propósito de vida e com o seu coração. Um yoga com uma linguagem universal, pois a linguagem do coração chega a pessoas de todas as idades, de todas as classes sociais, de todas as religiões, de todas as culturas, de todas as linhas de yoga.

Sou filha de pai judeu e mãe alentejana de família católica. A minha infância e juventude foi passada em Setúbal, na Serra da Arrábida, nas praias banhadas pelo Rio Sado e pelo Oceano Atlântico. Desde muito cedo tive a clara percepção que através do movimento do meu corpo e da interação com a natureza e da arte, o meu Ser transcendia em bem-estar físico, mental e espiritual. Tirei o curso de design gráfico no Alto Minho, mas foi no Alto Alentejo, em Mora, que me tornei professora de yoga. Comecei a criar o yoga na linha do coração, de uma forma intuitiva, como se tivesse a ser orientada por uma força invisível. Mais tarde compreendi que Mora tem as letras de Amor e que todos os sinais estão à nossa volta para vivermos a nossa vida plenamente, só temos que estar conectados com o nosso coração e atentos à energia que dele emana. Comecei a dar aulas de yoga em Mora na Casa da Cultura, em Brotas nas Casas de Romaria e em Arraiolos na Casa do Plátano e a levar todos os praticantes de volta a casa, de volta ao seu coração, de volta à Luz. Aprendi que viver com amor é viver plenamente o que de melhor existe na vida. \*

\*

*Tenho a missão de te levar de volta a casa  
de volta ao teu coração.*



## CURRICULUM

- \* Licenciada em design gráfico pela Escola Superior Gallaecia em Vila Nova de Cerveira | 1999
  - \* Designer Gráfica na Empresa Arquiviva em Setúbal | 2000
  - \* Designer Gráfica na Empresa DesignArtUs em Lisboa | 2001
  - \* Designer Gráfica Independente | 2002...
  - \* Artesã criadora das bonecas pintadas à mão Puppas - Todas Diferentes Todas Iguais | 2008
  - \* Curso de Reiki Essencial com Dra. Ana Pinheiro | 2009
  - \* Curso de Yoga pela Escola Yoga Om agora Yoga Family Portugal | 2010
  - \* Lições da Self-Realization Fellowship com os ensinamentos de Paramahansa Yogananda | 2010
  - \* Professora de Yoga na Linha do Coração de adultos em Mora, Brotas, Cabeção, Arraiolos | 2011
  - \* Professora de Yoga na Linha do Coração de crianças em Mora e Brotas, | 2012
  - \* Curso de Yoga do Riso com Joanne Gribler e Jorg Helms | 2014
  - \* Curso de Cura Prânica com Carlos Poço | 2015
  - \* Curso de Meditação Mindfulness com Ana Taboada | 2015
  - \* Ilustradora do Livro Anuro - O sapo sapinho o sapo sapão, do escritor Carlos Canhoto | 2015
  - \* Curso de Magnified Healing com Leonor França | 2016
  - \* Curso de Registo Akáshicos com Leonor França | 2016
  - \* Autora e ilustradora do livro Os Espíritos da Natureza | 2016
  - \* Orientadora do workshop yoga com os Espíritos da Natureza | 2016/2018
  - \* Professora de YLC em Mora, Montargil, Ponte de Sôr, Avis, Servivo-Palmela | 2016
  - \* Workshop de Kundalini Yoga com Merabai Ceiba | 2016
  - \* Curso de Linguagem de Luz com Ren Mahlev | 2017
  - \* Curso de Light Healing com Leonor França | 2018
  - \* Curso de Pêndulo Hebreu com Leonor França | 2018
  - \* Curso de Atma Krya Yoga da Bhakti Marga | 2018
  - \* Curso de Meditação Transcendental com António Pedro da Cooperativa Cultural Maharishi | 2018
  - \* Orientadora do workshop Yoga na Linha do Coração | 2018/2020
  - \* Autora e ilustradora do livro Yoga na Linha do Coração | 2019
  - \* Curso de Om Chanting da Bakti Marga | 2019
  - \* Professora de Yoga convidada pelo Agrupamento de Escolas de Mora | 2019/2020
  - \* Professora de Meditação convidada pelo ITAD – Instituto de Apoio e Desenvolvimento | 2019
  - \* Colaboradora em várias escolas: Escola Yoga Family Portugal, Escola de Meditação Aqui&Agora, Federação Portuguesa de yoga | 2016/2020
  - \* Curso Registos Akáshicos Contrato Cósmico | 2020
  - \* Aulas de yoga na Linha do Coração On-Lline devido à pandemia do vírus covid19 | 2020
  - \* Membro Fundador da Fundação do Bem | 2020
  - \* Iniciação ao Dome Rosa frequência de alta vibração de amor universal com Merita Bat Shonan | 2020
- 10 ANOS COMO PROFESSORA DE YOGA NA LINHA DO CORAÇÃO
- \* Criação da Escola de Meditação e Yoga na Linha do Coração
  - Cursos de Formação de Professores: Bebés e Mamãs, Crianças, Jovens, Adultos, Idosos | 2021
  - \* Formação Pedagógica de Formadores CRIAP | 2022
  - \* Formação de Terapeuta Espiritual dos Meninos da Consciência | 2022
-



YOGA NA LINHA DO CORAÇÃO  
*o yoga que eleva a tua vibração*



\*

<https://www.facebook.com/rita.goldrajch>

\*

<https://www.facebook.com/yoganalinhadocoracao/>

\*

<https://www.facebook.com/osespiritosdanatureza>

\*

<https://www.instagram.com/ritagoldrajch/>

\*

TODA A INFORMAÇÃO CONTIDA NESTE DOCUMENTO TEM DIREITOS RESERVADOS AO AUTOR