



**CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES (AS)  
EM SHIVAM YOGA  
2024**

**YOGA TRADICIONAL INDIANO  
AUTOCONHECIMENTO E DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA**

**MESTRE ARNALDO  
Ouro Preto – Minas Gerais**



**MESTRE ARNALDO – DUBLIN / IRLANDA  
YOGA TRADICIONAL INDIANO**

**SISTEMA SHIVAM YOGA**

Estruturada por Mestre Arnaldo, a Escola Shivam Yoga Ashram resgata uma tradição milenar indiana: O **Yoga Tradicional Indiano**, tendo sua metodologia e arcabouço teórico-filosófico fundamentados nas filosofias indianas **Samkhya e Tantra** e visa a formação de Instrutores (as), Yoguins e Yoguines.

O Sistema Shivam Yoga desenvolve um trabalho, quer em nível de prática, quer em nível de estudos teóricos, que propicia aos seus participantes – alunos e discípulos – desenvolverem-se na Senda do autoconhecimento e do despertar da consciência.

Muitos Instrutores são formados por **Mestre Arnaldo**, através do Curso de Formação em Shivam Yoga (ou outros Cursos de nossa Escola). Muitos desses discípulos seguem a metodologia do Shivam Yoga, divulgando os conhecimentos adquiridos através de seus Núcleos. Hoje já existem vários **Núcleos de Shivam Yoga** espalhados pelo Brasil e, também, pelo exterior, todos seguindo a orientação do Mestre Arnaldo.

Nosso Curso visa a formar Instrutores (as), mas alunos (as) que não têm esse objetivo poderão dele participar e, assim, desenvolver, em alto grau, o autoconhecimento. Em ambos os casos, concretamente, o aluno inscrito estará empreendendo um trabalho de pesquisa e de resgate do Yoga Tradicional Indiano, abrindo para si, campos de transformação em vários aspectos de sua existência.

Nessa direção, o Curso propiciará que o (a) Instrutor (a) não somente ministre aulas de Shivam Yoga – Yoga Tradicional Indiano, mas também se aprofunde na cultura e nas técnicas do Yoga Antigo da Índia.



Caminhar em direção ao autoconhecimento significa superar variados tipos de Kleshas (obstáculos), mas o processo de superá-los desperta, em cada um de nós um natural estado de alegria. Esse estado irá propiciar a abertura dos portais, não só para um intenso movimento de vibrações energéticas, mas, também, para um concreto campo de compressão de si, da vida e do mundo.

Estar na jornada Shivam Yoga é vivenciar processos similares.

Desafios, superações, alegria, prazer e felicidade.... e, para que esse Dharma de merecimento floresça, é necessária uma profunda imersão em Tapas (disciplina), Ishwarapranidhana (autoentrega), Santosha (contentamento) e Mumukshtwa (vida espiritual).

- Mestre Arnaldo ॐ

## INFORMAÇÕES GERAIS

O Curso de Formação em Shivam Yoga é ministrado através de aulas teóricas e práticas, sendo realizado EM **ONZE ENCONTROS – UM FINAL DE SEMANA POR MÊS**. O Curso é dirigido por **Mestre Arnaldo** e será ministrado pela equipe de Instrutores do Shivam Yoga Ashram. Todo o conteúdo presente em todas as Apostilas é de autoria de Mestre Arnaldo, tendo sua revisão feita antes de cada encontro pelo citado Mestre.

São oferecidas disciplinas que enfocam estudos sobre as filosofias **Samkhya** e **Tantra** e comparações com a filosofia **Vedanta** e **Bramacharya restritivo**, além de aspectos do **Hinduísmo** relacionados ao Yoga Tradicional Indiano.

Também há uma imersão teórica e prática em inúmeras técnicas e jornadas do referido Yoga Tradicional Indiano, que resgatamos por meio do Sistema Shivam Yoga e do mergulho em cada parte do Shivam Yoga Sadhana – Aula de Yoga Tradicional Indiano segundo nossa Escola.

Em ordem alfabética, destacamos:

- **Asanas** (Posições do Yoga Antigo da Índia)
- **Bandhas** (Técnicas de Potencialização Energética)
- **Buddhi** (Despertando a consciência)
- **Dharana** (Técnicas de Concentração mental)
- **Dhyana** (Técnicas de Meditação)
- **Kriyas** (Exercícios de Desintoxicação)
- **Pranayamas** (Exercícios de Respiração),
- **Puja** (transmissão de energia)
- **Mantras** (vocalização de sons para meditação)
- **Mudras** (gestos de poder)
- **Yoganidra** (Técnicas de Relaxamento e Autoconhecimento)

Além do estudo teórico e prático desses aspectos acima citados, também há o desenvolvimento e treinamento de uma Coreografia de Shivam Yoga, assim como a realização de Apresentações e Avaliações Teóricas e Práticas que são treinadas e executadas ao longo do desenvolvimento do Curso

## **OBSERVAÇÕES IMPORTANTES**

**1 - O Curso é dirigido por Mestre Arnaldo, contudo, em função da sua fragilidade física atual, a parte prática e as Apostilas Teóricas serão apresentadas pela equipe de Instrutores do Shivam Yoga Ashram sob a orientação do Mestre.**

**2 – O Curso de Formação em Shivam Yoga, em 2024, será ministrado, simultaneamente, na MODALIDADE PRESENCIAL e na MODALIDADE ONLINE.**

**3 – Em ambas as modalidades, o Curso seguirá na forma tradicional, ou seja, serão ministrados Apostilas Teóricas e Apostilas Práticas e, como já foi apresentado acima, tudo será feito ao mesmo tempo e os alunos na MODALIDADE ONLINE poderão, também, interagir com perguntas e irão, também, apresentar-se durante o Curso.**

**4 – O aluno que optar pela MODALIDADE ONLINE poderá vir em algum Encontro para a MODALIDADE PRESENCIAL e vice-versa e, no caso, deverá avisar com antecedência à Direção do Shivam Yoga Ashram.**

## CALENDÁRIO CURSO DE FORMAÇÃO EM SHIVAM YOGA – 2024

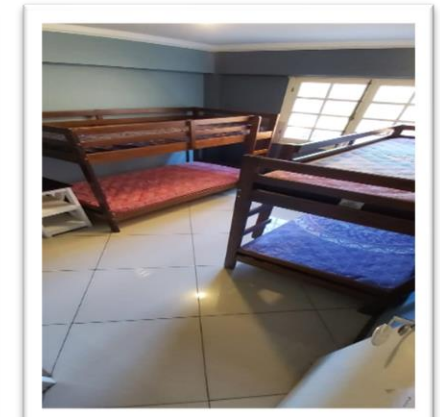
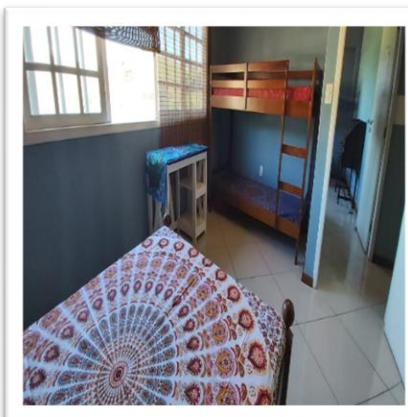
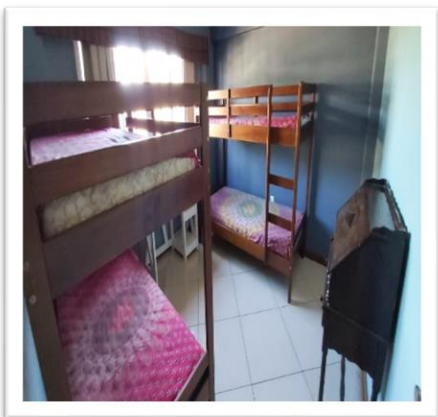
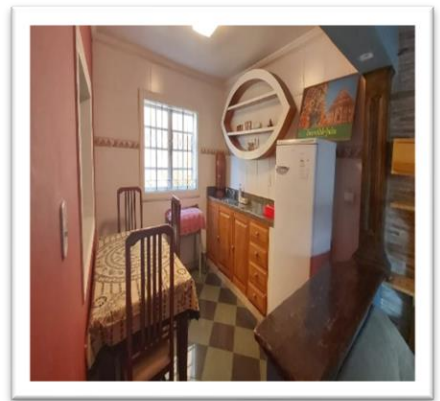
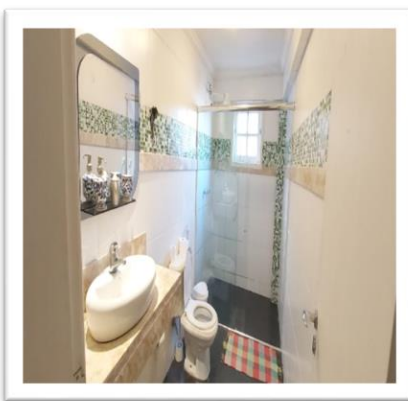
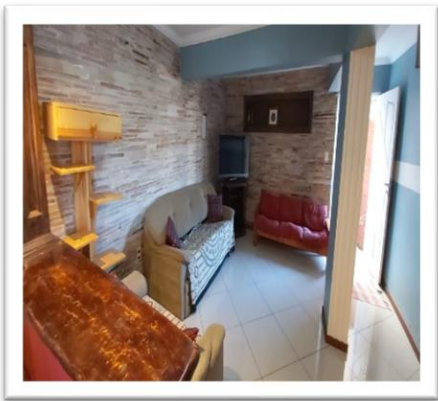
- **Fevereiro – dias 03 e 04** – 1ª Mensalidade
- **Março – dias 02 e 03** – 2ª Mensalidade
- **Abril – dias 06 e 07** – 3ª Mensalidade
- **Maio – dias 04 e 05** – 4ª Mensalidade
- **Junho – dias 08 e 09** – 5ª Mensalidade
- **Julho – dias 06 e 07** – 6ª Mensalidade
- **Agosto – dias 03 e 04** – 7ª Mensalidade
- **Setembro – dias 14 e 15** – 8ª Mensalidade
- **Outubro – dias 05 e 06** – 9ª Mensalidade
- **Novembro I – dias 09 e 10** – 10ª Mensalidade
- **Novembro II – dias 30 de novembro e 01 de dezembro** – 11ª Mensalidade
- **Dezembro – dia 07** – FORMATURA



**A FORÇA E ENERGIA DOS ASANAS, UMA DAS FERRAMENTAS DO YOGA TRADICIONAL INDIANO**

### ITENS INCLUÍDOS NA MODALIDADE PRESENCIAL

- Estadia no Shivam Yoga Ashram (de sexta-feira para sábado e de sábado para domingo)  
\*Para alunos que não residem em Ouro Preto.



OBSERVAÇÃO: Serão vagas limitadas para a Modalidade Presencial no Shiva Ghar (Casa dos Hóspedes) para os inscritos. Essas vagas são preenchidas de acordo com a data de inscrição. Casa dos Hóspedes completamente equipada. São quartos com dois beliches em cada um deles.

**Depois de preenchidas essas vagas do Shiva Ghar (Casa dos Hóspedes), os alunos ficam hospedados no salão de prática, onde também há banheiro com chuveiro.**

▪ **Alimentação vegetariana:**

Sexta-feira – sopa à noite para alunos que chegarem na sexta-feira.  
Sábado - lanche da manhã, almoço, mini lanche à tarde e sopa à noite.  
Domingo - Lanche da manhã.

▪ **Apostilas:**

As Apostilas serão entregues na medida do desenvolvimento do Curso.

## PROGRAMAÇÃO DIÁRIA NA MODALIDADE PRESENCIAL:

### SÁBADO

- 05h30min às 06h – Dhyana - Meditação em silêncio (para os alunos da MODALIDADE PRESENCIAL).
- 06h às 06h30min – Intervalo
- 06h30min às 07h – Dhyana Meditação em silêncio
- 07h às 08h – Shivam Yoga Sadhana (Aula de Shivam Yoga – Yoga Tradicional Indiano)
- 08h às 08h50min – Lanche
- 08h50min às 12h – Teoria e Prática
- 12h às 12h50min – Almoço
- 12h50min às 14h – Intervalo
- 14h às 16h - Teoria e Prática
- 16h às 16h30min – Mini lanche
- 16h30min às 17h30min – Teoria e Prática
- 17h30min às 19h – Intervalo
- 19h às 19h40min – Sopa
- 19h40min às 22h – Estudos pessoais
- 22h – Recolhimento

### DOMINGO

- 05h30min às 06h – Dhyana - Meditação em silêncio (Para os alunos da MODALIDADE PRESENCIAL)
- 06h às 06h30min – Intervalo
- 06h30min às 07h – Dhyana - Meditação em silêncio
- 07h às 08h – Shivam Yoga Sadhana (Aula de Shivam Yoga – Yoga Tradicional Indiano)
- 08h às 08h50min – Lanche
- 08h50min às 12h – Teoria e Prática
- 12h – Encerramento do Encontro

### ITENS INCLUÍDOS NA MODALIDADE ONLINE

- Link de Acesso para o Curso (os Encontros serão realizados **simultaneamente** com a MODALIDADE PRESENCIAL pelo aplicativo “Zoom”);
- As Apostilas referentes a cada Encontro serão enviadas via WhatsApp na sexta-feira anterior às datas marcadas para os referidos Encontros;
- Os alunos podem, ainda, tirar suas dúvidas via WhatsApp ou via e-mail.

## PROGRAMAÇÃO GERAL NA MODALIDADE ONLINE:

### SÁBADO

- 06h30min às 07h – Dyhana - Meditação em silêncio.
- 07h às 08h - Shivam Yoga Sadhana (Aula de Shivam Yoga – Yoga Tradicional Indiano)
- 08h às 08h50min - Intervalo
- 08h50min às 12h - Teoria e prática
- 12h às 14h – Intervalo
- 14h às 16h - Teoria e prática
- 16h às 16h30min – Intervalo
- 16h30min às 17h30min - Teoria e prática.

### DOMINGO

- 06h30min às 07h – Dhyana - Meditação em silêncio.
- 07h às 08h - Shivam Yoga Sadhana (Aula de Shivam Yoga – Yoga Tradicional Indiano)
- 08h às 08h50min - Intervalo
- 08h50min às 12h - Teoria e prática

## VALORES

- **Taxa de matrícula – R\$ 90,00.**

**Mensalidades – 11 parcelas de R\$ 620,00, perfazendo, assim, um total de R\$ 6.820,00.**

---

**Reciclagem: Para Instrutores (as) de Shivam Yoga já formados conosco – Shivam Yoga Ashram – oferecemos um desconto de 50% nas mensalidades para a “Reciclagem” no Curso de Formação de Instrutores em Shivam Yoga**

---

***Valor da mensalidade para Reciclagem: R\$ 310,00***

## FORMA DE PAGAMENTO

- Pagamento em mensalidades: A primeira mensalidade deve ser paga em fevereiro. A seguir, fazem-se pagamentos mensais até dezembro.



- Pagamento à vista com 7% de desconto.
- Para os alunos da MODALIDADE PRESENCIAL que **não** forem se hospedar ou **não** forem fazer as refeições em nosso Ashram, o valor do curso será o mesmo.



### Curso de Formação no Shivam Yoga Ashram em Ouro Preto – MG

#### APOSTILAS DO CURSO DE FORMAÇÃO EM SHIVAM YOGA

1. Biografia – Biografia do Mestre Arnaldo e atual composição do Sistema Shivam Yoga
2. Bibliografia - Listagem de livros relacionados ao Yoga de forma geral e à cultura hindu.
3. Shabda – Preâmbulo - Pequena Introdução do caminhar na Senda.
4. Aspectos Gerais da Cultura Hindu e o Yoga - Resumo do Hinduísmo.
5. Asanas – Exercícios de desbloqueio e autopercepção.
6. Suryanamaskar – Estudo da tradicional série de Asanas voltada para o Sol.
7. Pranayamas – Exercícios de Respiração.
8. Mantras – Sons para Meditação.
9. Refletindo sobre o Yoga Tradicional e suas Reverberações – Um olhar sobre o Yoga Tradicional Indiano.
10. Conceituando o Yoga Tradicional e de outras linhagens – Análise crítica dos conceitos apresentados sobre o Yoga de uma forma geral.
11. Shivam Yoga Sadhana – Aart de Yoga Tradicional Indiano do Sistema Shivam Yoga
12. Mudras - Abordagem teórica e prática das técnicas dos gestos com as mãos.
13. Yamas e Niyamas – Princípios comportamentais.
14. Os Caminhos do Tantrismo - Ações do Instrutor de Shivam Yoga segundo o Tantra.
15. Estados dos Discípulos em Marga – Catalogação dos estados dos Tantrikcharyas segundo o Tantra.
16. Filosofia Samkhya I - Princípios básicos sobre os seres, a vida e o Universo.
17. Filosofia Samkhya II - Aprofundamento dos estudos sobre os princípios do Samkhya.
18. Filosofia Vedanta em Oposição ao Samkhya – Oposições entre o Vedanta e o Samkhya.
19. Hinduísmo – Aspectos Filosóficos - Estudo dos princípios básicos do Hinduísmo.
20. O Yoga Hoje no Mundo - Como hoje o mundo absorve o Yoga e o reverbera.

21. Visão de Mundo do Sistema Shivam Yoga - O Caminho visto pelo Sistema Shivam Yoga.
22. Puja – Energia e Poder - Estudo da transmissão de energia através dos rituais.
23. Anna Shivam Yoga – Cultura Alimentar segundo o Sistema Shivam Yoga.
24. O Tantra – Fisiologia Energética - Estudo dos Chakras, das Nadis e dos Shariras.
25. Meditação e Concentração - Teoria e prática das técnicas de meditação.
26. Yoganidra – Relaxamento - Abordagem teórica e prática das técnicas de relaxamento.
27. Bandhas – Exercícios de Energização - Teoria e prática das técnicas de energização.
28. Kriyas – Exercícios de Desintoxicação - Teoria e prática das técnicas de desintoxicação.
29. Coreografia de Shivam Yoga – Teoria sobre uma coreografia de Shivam Yoga e treinamento de uma coreografia.
30. Gupta Vidya – Relação Mestre/Discípulo e Transmissão de Ensinos.
31. Perfil do Instrutor Tantrikcharya Tradicional – O Instrutor de Shivam Yoga e sua vida cotidiana, social e cultural.
32. Palestra de Cunho Holístico – Compreensão sobre a abordagem do Yoga feita pelas outras linhagens.
33. Regulamentação do Yoga – Prós e Contras.
34. Sânscrito - Algumas palavras-chaves da terminologia sânscrita no Shivam Yoga.
35. Estrutura do Sistema Shivam Yoga – Como se estrutura o Sistema Shivam Yoga.
36. Direcionamentos do Sistema Shivam Yoga – Direcionamentos para serem observados.
37. Vivência dentro do Sistema Shivam Yoga - O cotidiano de um Tantrikcharya Tradicional.
38. Termo de Compromisso.

## CONTEÚDO PRÁTICO

- Asanas, Bandhas, Dharana, Dhyana, Kriyas, Mudras, Mantras, Pranayamas, Pujas e Yoganidra.
- Aprendizado e treinamento do Shivam Yoga Sadhana – Aula de Yoga Tradicional Indiano segundo o Sistema Shivam Yoga
- Aprendizado de uma Coreografia de Shivam Yoga.

## PROVAS TEÓRICAS

São realizadas duas provas teóricas sobre todo o conteúdo ministrado:

- **1ª. Prova teórica – Data: Junho de 2024**
- **2ª. Prova teórica – Data: Novembro de 2024**

## PROVAS PRÁTICAS

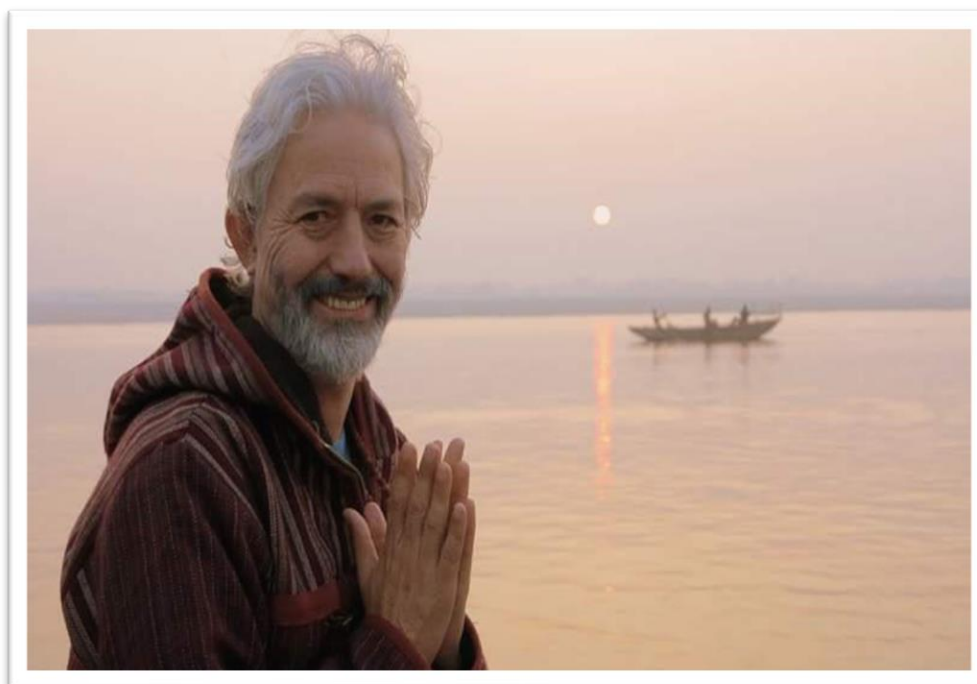
- **SHIVAM YOGA SADHANA - AULA DE YOGA TRADICIONAL INDIANO** - O aluno deverá apresentar toda uma Aula de Shivam Yoga - **Novembro de 2024**

- **COREOGRAFIA DE SHIVAM YOGA** – O aluno deverá apresentar uma Coreografia de Shivam Yoga durante o Encontro - **Novembro de 2024**

**Observação:** No caso da MODALIDADE ONLINE, o Aluno deverá se apresentar-se sempre durante o curso, junto aos alunos da MODALIDADE PRESENCIAL.

- **PROVA DE TÉCNICAS** – A partir do Encontro de março, o aluno começa a apresentar técnicas ensinadas no Encontro anterior (Asanas, Pranayamas, Bandhas, etc.). A nota final da PROVA DE TÉCNICAS é constituída pela média das apresentações executadas durante o período do curso.
- **PARA A CONCLUSÃO DO CURSO DE FORMAÇÃO É IMPRESCINDÍVEL A APRESENTAÇÃO DE TODAS AS TÉCNICAS, DO SHIVAM YOGA SADHANA (AULA DE SHIVAM YOGA), COREOGRAFIA DE SHIVAM YOGA, ASSIM COMO DAS PROVAS TEÓRICAS I E II E, AINDA, ESTAR QUITE COM O PAGAMENTO DE TODAS AS MENSALIDADES.**

## BIOGRAFIA DE MESTRE ARNALDO



**MESTRE ARNALDO, AO AMANHECER, À BEIRA DO RIO GANJES EM VARANASI – ÍNDIA**

## 1 - Informações Pessoais

Em 1952 nasce na cidade de Bicas – MG. Até a idade de 14 anos vive em uma pequena propriedade rural, de seus avós paternos, Vila São Manoel, pertencente à referida cidade. Na citada propriedade, trabalha – a partir dos sete anos - em afazeres do campo. Dos 14 anos até os 30 anos, passa a viver e a trabalhar em outra pequena propriedade rural, agora pertencente a seus pais, na cidade de Pequeri-MG. Nessa idade, 30 anos, muda-se para a cidade de Ouro Preto-MG. Torna-se servidor técnico-administrativo da Universidade Federal de Ouro Preto, onde também se gradua e se especializa na área das ciências humanas e, ainda, institui o primeiro projeto oficial de Yoga em uma Universidade Federal no Brasil. Torna-se mestre em administração em faculdade de Belo Horizonte. Ainda reside em Ouro Preto, onde se localiza a matriz do Sistema Shivam Yoga – o Shivam Yoga Ashram.

## 2 - Formação Acadêmica

- Licenciado em Letras – Universidade Federal de Ouro Preto-MG – 1982/1986
- Bacharel em Tradução – Universidade Federal de Ouro Preto-MG – 1983/1987
- Especialista em Cultura e Arte Barroca – Universidade Federal de Ouro Preto-MG - 1988
- Mestre em Administração – Faculdade Novos Horizontes – Belo Horizonte - MG – 2013/2014

## 3 - Caminho na Senda

**1976** – Com 24 anos, iniciou a prática de Anna Yoga – Yoga da Alimentação Vegetariana – quando, também, iniciou estudos sobre o Yoga e começa a fazer práticas pessoais de Yoga.

**1982 – Muda-se para a cidade de Ouro Preto – MG.**

**1988** – Em Ouro Preto, iniciou, como aluno, suas práticas de Yoga em um Núcleo de Yoga.

**1988** – Com o fechamento do Núcleo de Yoga de Ouro Preto, resolveu ministrar, de forma autodidática, práticas de Yoga a partir de sua experiência e de seus estudos.

**1991** – Iniciou um Curso de Formação em Yoga em Belo Horizonte – MG.

**1992** – Concluiu Curso de Formação em Yoga em Curitiba-PR, permanecendo franqueado a essa linha de Yoga até 1999, lá fazendo inúmeros outros cursos nessa área.

**1992** – Introduziu o Projeto Shivam Yoga na Universidade Federal de Ouro Preto-UFOP, ministrando aulas de Yoga para os três segmentos da Universidade: alunos, funcionários e professores. Esse projeto funcionou de 1992 até fevereiro de 2016, quando Mestre Arnaldo se aposentou da referida Instituição.

**1995** – Inicia vários trabalhos em empresas privadas, ministrando aulas de Yoga para funcionários.

**1996** – Publica o Livro: *Manual Prático de Yoga – Ouvindo sua Música Interior* – Editora UFOP -Ouro Preto/MG.

**1998** – Faz sua primeira viagem para a Índia.

**1998** – Recebeu, em Ouro Preto, a seu convite, o indiano Mukesh Kumar Sonee, que passou, juntamente com Mestre Arnaldo, a dirigir e a trabalhar no Shivam Yoga Ashram.

**1999** – Desligou-se da franquia da escola de Yoga de Curitiba.

**1999** – **Fundou o Sistema Shivam Yoga.**

**1999** – Ministrou o primeiro Curso de Formação em Shivam Yoga e o vem ministrando até o presente ano, assim como em Massoterapia Indiana e outros de especialização. Ministrou-os pela UFOP, pela UFV e, atualmente, pelo Shivam Yoga Ashram.

**Desde 1999** vem organizando e ministrando, juntamente com os Instrutores do Sistema Shivam Yoga, os Encontro Nacionais de Shivam Yoga.

**Desde 1999** vem publicando, sem periodicidade, o Jornal Shiva Nataraja.

**De 2000 até 2019** - Produziu e apresentou o “Programa Shiva OM”, na Rádio UFOP-FM.

**De 2003 até 2005** - Desenvolveu projetos sociais, levando o Yoga a instituições que trabalham com pessoas carentes, como lares de idosos, etc.

**2005 até o presente ano** – Organiza junto com Mukesh Kumar Sonee viagens com grupos para a Índia e outros países do Oriente.

**2006** – Publica o Livro: ***Shivam Yoga: Autoconhecimento e Despertar da Consciência*** – Editora Lemos- SP.

**2008** – Publica o artigo: Marga: a Senda Espiritual Tântrica. **Série Cadernos de Yoga** – Florianópolis: Editora Coan.

**2013** – Publica o Livro ***Um Toque Espiritual*** – Editora Graphar – Ouro Preto/ MG.

**2013** – Apresentação do artigo: Qualidade de vida e combate ao estresse por meio do Yoga: um estudo de caso. In: CONGRESSO ENANGRAD – ENCONTROS DOS CURSOS DE GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO, 24. Florianópolis, setembro de 2013.

**2013** – Defesa da Dissertação de Mestrado: *Qualidade de vida no trabalho: estudo com servidores técnico-administrativos de uma instituição de ensino superior federal no Estado de Minas Gerais*. Belo Horizonte: Faculdade Novos Horizontes. (Na dissertação há questões sobre melhoria de qualidade de vida por meio do Yoga).

**2014** – Formação de Instrutores em língua inglesa (ainda no Brasil).

**2016** – Forma, juntamente com o Professor de Shivam Yoga Adalberto Mollica e com apoio do Instrutor de Shivam Yoga Paul McCrodden, a primeira turma de Instrutores de Shivam Yoga na Europa – cidade de Dublin – Irlanda. (Curso ministrado em língua inglesa).

**2016** – Ministra, em língua inglesa, juntamente com o Professor de Shivam Yoga Adalberto Mollica e com apoio do Instrutor de Shivam Yoga Paul McCrodden, Oficinas de Shivam Yoga no Moynalty Yoga Festival em Moynalty, Kells, Co Meath na Irlanda – Europa.

**2017** – Forma, juntamente com o Professor de Shivam Yoga Adalberto Mollica, turma de Instrutores de Shivam Yoga na Europa – cidade de Dublin – Irlanda. (Curso ministrado em língua inglesa).

**2018** – Forma, juntamente com o Instrutor de Shivam Yoga Pedro Neto, turma de monitores de Shivam Yoga em Porto Velho – Estado de Rondônia, com o apoio da ACUDA – Associação Cultural e de Desenvolvimento do Apenado e Egresso.

**2018** – Forma, juntamente com o Professor de Shivam Yoga Adalberto Mollica, turma de Instrutores de Shivam Yoga na Europa – cidade de Dublin – Irlanda. (Curso ministrado em língua inglesa).

**2018** – Ministra, em língua inglesa, juntamente com o Professor de Shivam Yoga Adalberto Mollica, Oficinas de Shivam Yoga no Yogific International Festival em Dublin, Irlanda - Europa.

**2018** – Ministra, em língua inglesa, juntamente com o Professor de Shivam Yoga Adalberto Mollica, Oficinas de Shivam Yoga no Master of Calm (International Festival of Yoga) em Cavan, Irlanda do Norte - Europa.

2018 - Ministrou o I International Shivam Yoga Meeting em Swynnerton Lodge, Retreat Centre, Navan Co Meath, Irlanda – Europa – com o apoio do Shivam Yoga Teacher Beto Mollica e dos Shivam Yoga Instructors da Irlanda.

**2019** – Publica o livro: **Shivam Yoga e Índia: Potencializando os Sentidos – Um Ensaio Foto-Poético** – Editora Graphar.

**2020** – Inicia a ministrar Curso de Formação em Shivam Yoga e de Massoterapia Indiana na modalidade On-line para alunos na Irlanda junto com Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia

**2020** - Ministra, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia os Cursos de Formação em Shivam Yoga e em Massoterapia Indiana nas Modalidades Presencial e On-line.

**2020** – Ministra o XII Encontro de Yoguins do Sistema Shivam Yoga.

**2020** – Ministra o XX Encontro Nacional de Shivam Yoga – On-line, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia

**2021** - Ministra, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia, os Cursos de Formação em Shivam Yoga e em Massoterapia Indiana nas Modalidades Presencial e On-line.

**2021** – Ministra o XXI Encontro Nacional de Shivam Yoga – On-line, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia.

**2022** - Ministra, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia, os Cursos de Formação em Shivam Yoga e em Massoterapia Indiana nas Modalidades Presencial e On-line

**2022** - Ministra o XIII Encontro de Yoguins do Sistema Shivam Yoga – Presencial e On-line, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia.

**2022** - Ministra o XXII Encontro Nacional de Shivam Yoga – On-line, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia.

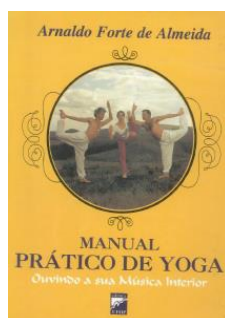
**2023** - Ministra, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia, os Cursos de Formação em Shivam Yoga e em Massoterapia Indiana nas Modalidades Presencial e On-line

**2023** - Ministra o XIV Encontro de Yoguins do Sistema Shivam Yoga – Presencial e On-line, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia.

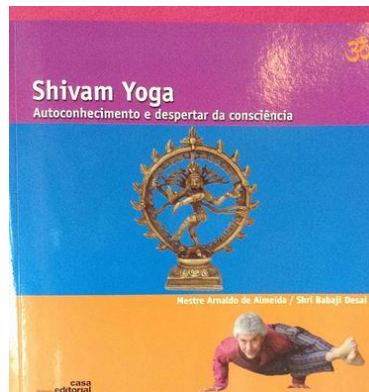
**2023** - Ministra o XXIII Encontro Nacional de Shivam Yoga – On-line, junto com o Instrutor-Assistente Tiago Saraiva de Sabóia.

## 4 – Livros Publicados

1 - ALMEIDA, Arnaldo de. **Manual prático de Yoga: ouvindo sua música interior**. Ouro Preto: Editora UFOP, 1996.



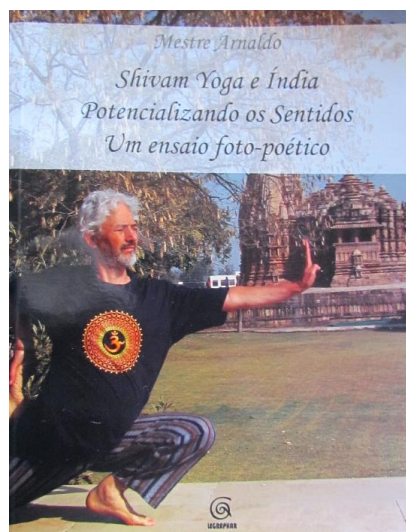
2 - ALMEIDA, Arnaldo de. **Shivam Yoga: autoconhecimento e despertar da consciência.** São Paulo: Editora Lemos, 2006.



3 - ALMEIDA, Arnaldo de. **Um toque espiritual: massoterapia indiana segundo o Sistema Shivam Yoga.** Ouro Preto: Editora Graphar, 2012.



NOVO LIVRO DE MESTRE ARNALDO:



**Shivam Yoga e Índia: potencializando os sentidos.** Ouro Preto: Editora Graphar, 2019.

## COMO CHEGAR AO LOCAL – SHIVAM YOGA ASHRAM

**Endereço:** Rua Achilles Gonçalves Coelho,89 – Bairro N. Senhora de Lourdes – Ouro Preto –MG

**Diretora Administrativa Shivam Yoga Ashram - Edilayne** (31) 98794-3708.

**Instrutor-Secretário – Tiago** (32) 9 8481-1616

### BELO HORIZONTE PARA OURO PRETO:

Chegando a Ouro Preto, você deve parar no primeiro posto de gasolina que fica à esquerda de quem chega. Entre em frente a este posto (ou seja, à direita), depois vire à direita e, em seguida, alguns metros, entre à esquerda (Rua Dom Veloso), siga uns 200 metros e entre à direita. Você estará na Rua Francisco Pereira. Siga e haverá uns 400 metros sem nenhuma casa, depois começam as casas, você continua e essa rua passa a ter o nome de Rua Achilles Gonçalves Coelho e o Ashram fica na parte mais alta da rua, n. 89 (os números da rua não têm uma sequência lógica). No trajeto, caso você se perca, você pode nos ligar, para receber novas instruções.

### MARIANA PARA OURO PRETO: Mariana para Ouro Preto:

Chegando a Ouro Preto, você deve ir até a Praça Tiradentes (praça principal da cidade), seguir em direção à Rodoviária e ir em direção a saída para Belo Horizonte. Quando chegar ao final da cidade, há um posto de gasolina à direita. Entre em frente a este posto (ou seja, à direita), depois vire à direita e, em seguida, alguns metros, entre à esquerda (Rua Dom Veloso), siga uns 200 metros e entre à direita. Você estará na Rua Francisco Pereira. Siga e haverá uns 400 metros sem nenhuma casa, depois começam as casas, você continua e essa rua passa a ter o nome de Rua Achilles Gonçalves Coelho e o Ashram fica na parte mais alta da rua, 89 (os números da rua não têm uma sequência lógica). No trajeto, caso você se perca, você pode nos ligar, para receber novas instruções.







## **SISTEMA SHIVAM YOGA**

O Sistema Shivam Yoga possui, como sua matriz, o Shivam Yoga Ashram e tem seus fundamentos básicos instituídos a partir das filosofias Samkhya e Tantra e do Yoga Tradicional Indiano.

Orientador: Mestre Arnaldo.

Diretores Administrativos: Mukesh Kumar Sonee e Edilayne Santos.

Instrutor-Assistente e Secretário: Tiago Saraiva de Sabóia

Membros Associados: Instrutores e Massoterapeutas trabalhando com Shivam Yoga e Chikisahastha (Massoterapia Indiana) no Brasil e no exterior.

## **SHIVAM YOGA ASHRAM**

Rua Achiles Gonçalves Coelho, n. 89. Bairro N. Senhora de Lourdes

Rua São José, 21. Centro

Ouro Preto - MG

Tel.: (31) 9 8794-3708 / (32) 9 8481616

@shivamyoga.ouropreto

shivamyoga@hotmail.com

www.shivamyoga.com.br

