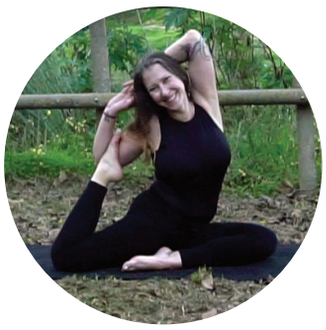


ANA LUÍSA SANTOS

YOGA
PILATES CLÍNICO
MASSAGEM
TERAPIAS DE BEM-ESTAR

CONTACTOS

+351 965 460 194

info@praticayoga.pt

www.praticayoga.pt

REDES SOCIAIS

facebook/praticayoga.pt

instagram/praticayoga.pt

IDIOMAS

PORTUGUÊS ● ● ● ● ●

INGLÊS ● ● ● ● ○

PROJETOS

PRATICA YOGA
Estudo e Divulgação do Yoga
praticayoga.pt

LOOM DESIGN
Design Multimédia Freelancer
loomdesign.net

LITTLE HEADBANGER
Vestuário Alternativo Criança
littleheadbanger.com

THE DEAD STORE
Loja Online Merch e Acessórios
thedeadstore.com

MUDAR DE ARES
Blog sobre passeios em família
mudardearesblog.wordpress.com

BIOGRAFIA

Chamo-me Ana Luísa Santos e sou formada em Ciências da Comunicação e da Cultura - Audiovisuais e Multimédia.
Pratico Yoga desde 2008 e em 2025 terminei o Curso de Formação de Professores Yoga (200h). Tenho formação em Yin Yoga, Yoga para Crianças, Aerial, Pilates Clínico e Terapêutico, Massagem Relaxante e Terapêutica, entre outros. Sou também formadora habilitada, havendo realizado a Formação Pedagógica de Formadores.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

> PROFESSORA DE POSTURA E ALONGAMENTOS — DESDE JUL 26
Instrução de Postura e Alongamentos - 1x/semana. Aulas de 30min.
Entidade: Leve Fitness Club

> PROFESSORA DE PILATES CLÍNICO — DESDE MAI 26
Instrução de aulas de Pilates Clínico - 2x/semana. Aulas de 50min.
Entidade: Centro Yoga de Queluz

> PROFESSORA DE YIN YOGA — DESDE OUT 25
Instrução de aulas de Yin Yoga - 2x/semana. Aulas de 50min.
Entidade: Centro Yoga de Queluz

> PROFESSORA DE YOGA — DESDE MAR25
Instrução de aulas de Flow / Hatha Yoga - 2x/semana. Aulas de 60min.
Entidade: VIVA Wellness Studio.

> PROFESSORA DE YOGA — DESDE MAI 25
Instrução de aulas de Hatha Yoga - 1x/semana. Aula de 45min.
Entidade: Leve Fitness Club.

> PROFESSORA DE YOGA - ONLINE — DESDE FEV 25
Instrução de aulas de Hatha Yoga e Yoga Flow - 4x/semana. 45min.
Entidade: Pratica Yoga.

EDUCAÇÃO

> FORMAÇÃO YOGA NA GRAVIDEZ - 2H — MAR 26
Yoga Pré e Pós Parto - Noções, segurança, adaptações e exercícios
Entidade Formadora: Jessica Fleming / Udemy. Certificação YACEP.

> FORMAÇÃO YOGA PARA SAÚDE DAS COSTAS - 2H — OUT 25
Fundamentos e prática de exercícios para a saúde da coluna vertebral
Entidade Formadora: OM Yoga Flow / Udemy. Certificação YACEP.

> FORMAÇÃO YOGA NA CADEIRA - 5.5H — DEZ 24
Ensino de fundamentos e prática completa de Yoga na cadeira
Entidade Formadora: Amanda Lawford, MA / Udemy. Certificação YACEP.

> FORMAÇÃO YOGA PARA CRIANÇAS - 2.5H — NOV 24
Ensino do Yoga para crianças dos 2 aos 17 anos
Entidade Formadora: Jessica Fleming / Udemy. Certificação YACEP.

> FORMAÇÃO YIN YOGA - 20H — OUT 24 - NOV 24
Fundamentos, práticas e ensino do Yin Yoga
Entidade Formadora: Be Yoga. Certificação DGERT e YACEP.

> FORMAÇÃO DE PROF. DE YOGA - 200H — SET 23 - SET 24
Certificado pela YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL
Entidade Formadora: Centro Yoga de Queluz.

> FORMAÇÃO YOGA PARA CRIANÇAS - 12.5H — SET 24
Ensino do Yoga para crianças dos 3 aos 17 anos
Entidade Formadora: OM Yoga Flow / Udemy. Certificação YACEP.

ANA LUÍSA
SANTOS

YOGA
PILATES CLÍNICO
MASSAGEM
TERAPIAS DE BEM-ESTAR

> COREOGRAFIAS DE YOGA - 25H
FEV 24 - ABR 24

Sequência e Elementos de uma Apresentação Coreográfica

Professora Luísa Sargento. Entidade Formadora: CECOA.

> TÉCNICAS AVANÇADAS DE YOGA - 25H
NOV 23 - DEZ 23

Ásana, Alinhamentos Posturais, Sequências, Energias e Ayurveda

Professora Luísa Sargento. Entidade Formadora: CECOA.

> TÉCNICAS DE YOGA - 25H
OUT 23 - NOV 23

História, Filosofia, Yoga de Patañjali, Tipos de Yoga, Chakras

Professora Luísa Sargento. Entidade Formadora: CECOA.

EDUCAÇÃO (OUTROS)

> FORMAÇÃO AYURVEDA - 9.5H
A DECORRER

Fundamentos e princípios da Ciência, Filosofia e Medicina Ayurvédica

Entidade Formadora: OM Yoga Flow / Udemy. Certificação YACEP.

> FORM. PROF. PILATES CLÍNICO-TERAPÊUTICO
SET 25 - MAR 26

Abordagem clínica-terapêutica e de reabilitação física do Método Pilates

Entidade Formadora: Chinarte. Certificação DGERT/SIGO.

> INTRODUÇÃO AO SÂNSCRITO - NÍVEL 1
MAR 26

Nível 1 de Alfabetização em Sânscrito e Alfabeto Devanagari

Entidade Formadora: Upayana Project (Prof. Eeshani Lasya)

> INTRODUÇÃO AO HINDUÍSMO
JAN 26

Curso de Introdução ao Hinduísmo - Comunidade Hindu Portuguesa

Entidade Formadora: Upayana Project (Prof. Eeshani Lasya)

> FORMAÇÃO INSTRUTOR AERIAL - 45H
OUT 25 - DEZ 25

Planeamento, estrutura e ensino de exercícios fundamentais de Aerial Yoga Suspenso em Hammock

Entidade Formadora: Shift You. Certificação DGERT / IPDJ.

> FORMAÇÃO INSTRUTOR ZUMBA B1 - 10H
JUN 25

Licença de Instrutor Zumba - Basic 1

Entidade Formadora: ZUMBA.

> FORMAÇÃO ZUMBA / ZIN - 1H
JUN 25

Iniciação às coreografias ZUMBA.

Entidade Formadora: Parul Singh / Udemy.

> FORMAÇÃO INSTRUTOR DE PILATES - 13H
JUN 25

Curso de Professora de Pilates Classico SOLO - MAT

Entidade Formadora: Josie McKenlay / Udemy.

> FORMAÇÃO DE MASSAGISTA - 180H
JAN 24 - ABR 24

Massagem Terapêutica de Recuperação e Massagem Relaxante

Entidade Formadora: Centro de Formação de Massagistas.

> INICIAÇÃO AO SÂNSCRITO - 5H
JUN 23

Iniciação à Alfabetização em Sânscrito e Alfabeto Devanagari

Entidade Formadora: Aprende Sânscrito (Prof. Cláudia Horta e Nânci Reis)

> NÍVEL I - REIKI XAMÂNICO ANGATÚ - 5H
JUN 23

Reiki Xamânico Angatú - Nível 1 - Cuidando de Si Mesmo

Entidade Formadora: Portal XEPOA.

> NÍVEL I - REIKI USUI - 8H
MAI23

Desenvolvimento Pessoal e Reiki - Nível 1 - Shoden - O Despertar

Entidade Formadora: Mestre Prof. Carla Gomes

> FORMAÇÃO DE FORMADORES - 90H
FEV 23 - ABR 23

Formação Pedagógico Inicial de Formadores

Entidade Formadora: FOCO / Alamedas Office.

www.praticayoga.pt