

# Cintya Chaves



WEBSITE [cintyachaves.com](http://cintyachaves.com)

Como professora de yoga, minha missão é guiar os alunos na conexão entre respiração e movimento, cultivando presença e consciência por meio de uma prática simples e profunda.

Ao longo da carreira, ensinei desde iniciantes e crianças até atores, ajudando-os a aprimorar a presença no palco e diante das câmeras. Valorizo a teoria por trás da prática, explicando o propósito e os benefícios de cada exercício. As aulas são adaptadas às necessidades individuais, respeitando as singularidades de cada corpo.

Busco capacitar os alunos a integrar o yoga no cotidiano, promovendo equilíbrio, autenticidade e bem-estar. Também ofereço cursos introdutórios para iniciantes e curiosos sobre a teoria ou o aprofundamento da prática. Como parte da minha paixão, escrevo e narro meditações guiadas para os aplicativos Sleepiest e Calm.

## Educação

- 2014 – IEPY / Instituto de Ensino e Pesquisa de Yoga – **Curso de Formação de Professores de Yoga para Crianças** / 36 horas (São Paulo / BR).
- 2013 – IEPY / Instituto de Ensino e Pesquisa de Yoga – **Formação de Professores de Hatha Yoga** / 150 horas. (São Paulo / BR)
- 1999 – **Método De Rose / Formação de Professores de Swásthya Yoga** / 300 horas. (São Paulo / BR)

## Certificações Adicionais

- 2011 – Espace Saint-Paul / **Formação de Professores de Vinyasana Yoga** / 20 horas. (Paris / FR)

## Prêmios

- 2020 – **Melhor Instrutor de Yoga no Mashouf Wellness Center**, San Francisco State University

## Línguas

Fluência nativa em português e fluência em inglês. Fluência intermediária em espanhol e fluência básica em francês.

## Instrutora de Yoga

- 2000 – presente – Aulas particulares de Hatha Yoga – presenciais e remotas (São Paulo / BR e São Francisco / CA)
- 2022 – presente – NXS Executive Wellness – Aulas de Hatha Yoga para professores e funcionários da SFSU / remotas. (São Francisco/CA)
- 2019 – 2022 – Mashouf Wellness Center na SFSU – aulas presenciais e remotas de Hatha Yoga – (San Francisco/CA)
- 2014 – 2018 – Bruma Yoga – aulas presenciais de Hatha Yoga (São Paulo/BR)
- 2012 – 2017 – Prema Yoga – aulas presenciais de Hatha Yoga (São Paulo/BR)
- 2014 – 2016 – Prema Yoga – Idealizador e Instrutor do curso "Introdução ao Yoga" / Teoria – (São Paulo/BR)
- 2011 – Espaço Saint Paul – aulas presenciais de Vinyasa Yoga (Paris/FR)
- 2004 – 2007 – Universidade de São Paulo – aulas presenciais de Yoga para atores (São Paulo/BR)