

Cintya Chaves



WEBSITE 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)