

## **Bernadete Costa da Silva**

- Instrutora de Yoga desde 2002, quando fez o Curso Livre de Formação de --- Instrutores de Yoga sob a coordenação de Maria Laura Garcia Packer em Joinville (SC). Entre 2005 e 2006 também sob a coordenação de Maria Laura G. Packer fez o Curso Avançado em Formação de Yoga, tendo como foco principal o estudo sobre as Escrituras e Textos Sagrados da Índia.
- Pós graduação em Docência em Yoga do Ensino Superior em Curitiba-Pr, sob a supervisão e coordenação do Professor Carlos Alberto Tinoco junto a “Faculdades Espírita Integradas” no período de Março de 2007 a Junho de 2008.
- Para aperfeiçoar seus conhecimentos, em viagem à Rishikesh /Índia em 2009 participou de estudos no Ashram do Swami Dayananda e no Sanskrit – Vedic Retreat com o Yogi Yogendra.
- Desde 2004 tem atuado junto ao Programa de Prevenção ao estresse em Empresa de Joinville que já se encontra na 15ª. Edição.
- É professora de Yoga na Casa de Yoga Shanti OM desde 2002.