



**CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL**  
**SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA**  
**Master Yoga 500h**  
**Semipresencial\_ Búzios\_ Imersão**  
**Programa Resumido**

**Direção:** Sheila Quinttaneiro

**Local: Shiva Studio :** Rua dos Pescadores, 55 loja 8, Manguinhos, Armação dos Búzios.

**Início:** Julho de 2020

**Término:** outubro de 2021

**Horários:** de 10h às 17h (segunda a sexta)

Investimentos:

**Inscrição:** R\$260,00

**Formas de Pagamento:**

- À vista com 15% desconto= R\$8.241,00

- No cartão: 12x R\$808,00

Carga Horária:

Aulas teóricas e práticas: 306 horas/aulas

Planejamentos de aulas: 30 aulas, valendo 2 horas cada: 60h

Estágio: 40h

Estudo Dirigidos: 16h, valendo duas horas cada totalizando 32h

Práticas Regulares de Yoga comprovadas: 62h

**Total de 500 horas**

Material Didático:

E-book PDF

Video Aula

Música MP3

Podcast e Links diversos nos nossos canais abertos YouTube e Spotify

ONLINE

- **Aula Inaugural de Boas Vindas**

25 de Julho (sáb)

9h – 10h30

Sheila

- **Webnário** – Para esclarecer dúvidas.

29 de Agosto (sáb)

8h – 12h: Hatha Yoga I, Yoga com Acessórios, Terapia dos Chakras, Tantra, Pujas e Sat Kriyas.

14h – 19h: Yoga para Adolescentes, Hatha II, Hatha III e Kundalini.

- **30 de Agosto (dom):**

8h as 12h – Yoga Hormonal, Yoga para Grávidas, Terapias Indianas na Saúde infantil, Yoga tridosha, Yoga para melhor idade

14 as 15h - Psicologia da adolescência\_ Tainá

15 as 17h – Anatomia e Fisiologia\_ Juliana

**Os Módulos seguintes podem ser alterados devido a Pandemia.**

**Enviaremos um Protocolo de Segurança em breve.**

PRESENCIAL

Nível Básico

- **05 de Outubro (Seg):**

- Módulo I- Hatha I

- Sheila

- **06 de Outubro (Ter):**

- Módulo III - Hatha Yoga com Uso de Acessórios

- Sheila

- **7 de Outubro (Quar):**

- Módulo IV - Terapia dos Chakras

- Sheila

- **8 de Outubro (Quin):**
- Módulo V- Tantra
- Sheila
  
- **9 de Outubro (Sex):**
- Módulo VI - Puja, Sat Kriyas e Sânscrito
- Sheila

Nível Intermediário

- **14 de Outubro (Qua):**
- Módulo VII - Hatha Yoga II e Acro Yoga
- Gabriel
  
- **15 de Outubro (Quin):**
- Módulo VIII – Hatha Yoga III, Vinyasa e Vinyoga
- Sheila
  
- **16 de Outubro (Sex):**
- Módulo IX - Ashtanga Vinyasa Yoga
- Sheila
  
- **19 de Outubro (Seg):**
- Módulo X - Yoga para Adolescentes
- Sheila
  
- **20 de Outubro(Ter):**
- Módulo XI- Kundalini Yoga
- Sheila


PRESENCIAL

Nível Avançado

- **22 de outubro (Qua):**
- Módulo XII - Yoga Terapia Hormonal
- Sheila
  
- **23 de Outubro (Qui):**
- Módulo XIII - Yoga e Ayurveda para Grávidas
- Sheila

- **24 de Outubro (Sex):**
  - Módulo XIV - Terapia Indiana na Saúde Infantil
  - Sheila
- **26 de Outubro (Seg):**
  - Módulo XV - Yoga Tridosha
  - Sheila
- **27 de Outubro ( Ter):**
  - Módulo XVI - Yoga para a Melhor Idade
  - Sheila
- **28 de Outubro (Quar):**
  - Módulo XVII- Metodologia de Ensino II e Avaliação Final
  - Sheila

**Inscrições:**

Cel: 21 998020053(VIVO) 

e-mail: [sheila@shivastudio.org](mailto:sheila@shivastudio.org)

**Mais informações:**

[www.shivastudio.org](http://www.shivastudio.org)

[@shivastudioyoga](#)

**Creditação:**

