



**CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL**  
**SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA**  
**Professor de Yoga 350H**  
**Semipresencial**  
**Programa Resumido**

**Direção:** Sheila Quinttaneiro

**Local:** Rua das laranjeiras 336. Sobreloja - Em parceria com a Academia Exata Fit

**Início:** Julho de 2020

**Término:** Dezembro de 2020

**Horários das Aulas Presenciais:** De 9h às 18h (sábados e domingos)

Investimentos:

**Inscrição:** R\$260,00

**Formas de Pagamento:**

- À vista 15% de desconto: R\$6.938,00
- Cheques pré-datados 5% de desconto: 12x R\$ 646,00
- No cartão 12x R\$680,00

Carga Horária:

Aulas teóricas e práticas: 216 horas/aulas

Planejamentos de aulas: 20 aulas, valendo 2 horas cada = 40h

Estágio: 20h

Estudo Dirigidos: 14h

Práticas Regulares de Yoga comprovadas: 60h

**Total de 350 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:** Dia 25 de julho - 9 as 10h30

**Webnário** – Para esclarecer dúvidas das vídeo-aulas

**Dia 29 de agosto (Sab):**

- **De 9h as 12h30:** Professora Sheila Quinttaneiro: Hatha I/ Yoga com Acessórios/Terapia dos chakras /Tantra/ Pujas e Sat Kriyas
- **14h as 18h:** Professora Sheila Quinttaneiro: Yoga para Adolescentes/ hatha II/ hatha III/ Kundalini

**Dia 30 de agosto (Dom):**

- **De 9h às 11h:** Professora Juliana Prudente: Anatomia e Fisiologia.

**Os Módulos seguintes podem sofrer alteração devido a Pandemia.  
Enviaremos um Protocolo de Segurança em breve.**

## PRESENCIAL

### Nível Básico


- 19 de Setembro (Sab): **Módulo V** – Tantra Yoga - Artemus
- 20 de Setembro (Dom): **Módulo VI** – Puja, Sat Kriyas e Sânscrito – Priya e Narendra
- 26 de Setembro (Sab): **Módulo I** – Hatha Yoga I - Sheila
- 27 de Setembro (Dom): **Módulo IV** – Terapia dos Chakras - Sheila
- 17 de outubro (Sab): **Módulo III** – Yoga com Uso de Acessórios – Sheila

### Nível Intermediário

- 18 de outubro (Dom): **Módulo VII** – Yoga para Adolescentes - Adriana e Solange
- 24 de Outubro (Sab): **Módulo VIII** – Hatha Yoga II e Yoga Acro Rítmica- Gabriel
- 25 de Outubro (dom): **Módulo IX** – Hatha III, Vinyasa e Vinyoga- Claudia
- 14 e 15 de Novembro (Sab e Dom): **Módulo X** – Ashtanga Vinyasa Yoga- Charles
- 05 de Dezembro (Sab): **Módulo XI** – Kundalini Yoga- Sheila

Currículos dos Professores no Site.

Inscrições:

**Cel:** 21 998020053(VIVO) 

**e-mail:** info@shivastudio.org

Mais informações:

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

[@shivastudiyoga](https://www.instagram.com/shivastudiyoga)

