



**CURSO DE
FORMAÇÃO
YOGATERAPIA
AYURVÉDICA 2021
Online**



Direção: Sheila Quintaneiro
Online com aulas gravadas e ao vivo pelo Zoom
Inscrições abertas! Aproveite os valores promocionais!

Investimentos

Formas de Pagamento:

- À vista já com 20% de desconto:
R\$4.400,00

- No Boleto: 5 x R\$ 960,52

- Cartão em até 18x:

Parcelamento no cartão:

2 x R\$ 2.299,22

3 x R\$ 1555,25

4 x R\$ 1183,49

5 x R\$ 960,52

6 x R\$ 811,95

7 x R\$ 705,95

8 x R\$ 626,56

9 x R\$ 564,86

10 x R\$ 515,55

11 x R\$ 475,28

12 x R\$ 441,76

13x R\$413,46

14 x R\$ 389,24

15x R\$ 368,31

16x R\$ 350,02

17 x R\$ 333,93

18 x R\$ 319,66

Carga horária de 200 horas:

Duração:

Aulas teórico/práticas = 116h/aulas

Planejamento de 25 aulas = 50h

Prática de aula de yoga = 40

Estágio = 40h

Estudo dirigido = 8 x 2 =16h

Prova teórica e prática

Presença mínima exigida= 80%

Sobre o Curso:

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: Massoterapia, de 200h, Terapeuta 350h e o Terapeuta Master com 500h. E há 6 anos atrás desenvolveu este curso, fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico dos tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda unido ao Yoga, é composto do nível avançado dos Cursos de Yoga e de Ayurveda e três módulos do nível Básico desse cursos. O Ayurveda é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. E no Brasil reconhecido pelo SUS como

práticas integrativas complementares, assim como o Yoga e a Yogaterapia. Os resultados são surpreendentes! Normalmente sem efeitos colaterais.

O aluno vai ampliar sua perspectiva de atuar como yogaterapeuta. Nesses módulos, nosso curso irá unir esses dois conhecimentos do Yoga e do Ayurveda. Na Menopausa e TPM à Luz do Yoga e do Ayurveda, podemos ajudar no processo de infertilidade, TPM e menopausa, com prática de asanas, pranayamas, fitoterápicos e aromaterapia e alimentação.

Para as grávidas, suas diversas fases, o parto e pós-parto, massagens antes e na hora do parto, ajudando na expulsão do bebê, a amamentação.

Na Terapia Indiana na Saúde infantil, vamos tratar do bebê, seu desenvolvimento, a criança, nas suas fases, através do Yoga e do Ayurveda, ver a parte alimentar, as massagens, como a Shantala e o Baby Touch, técnica que eu desenvolvi, a orientação alimentar, e como a arte pode ajudar no desenvolvimento infantil.

O Yoga Tridosha, vai ver cada qualidade do ser e ver como podemos auxiliar o equilíbrio da Vata, Pitta, Kapha, as rotinas diárias a prática do Yoga e no Yoga para a Melhor Idade, os tratamentos para a longevidade, exercícios de Feldenkrais, yoga mantras, yoga na cadeira, o uso de acessórios, a meditação permeando todos os módulos assim como o yoga nidra. Fechamos com a metodologia de Ensino para ajudar nas práticas e atendimentos online.

Para quem esse curso é dirigido:

Este curso é dirigido a pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga e Ayurveda de forma

peçoal e também para quem tem interesse em se tornar um yogaterapeuta e atuar profissionalmente. Ou mesmo pessoas já formadas em yoga ou em Ayurveda que não tiveram a oportunidade de ter esse conhecimento aqui oferecido.

PROGRAMA COMPLETO

Módulo I

MENOPAUSA E TPM `A LUZ DO YOGA E DO AYURVEDA (Sheila)

- Fisiologia Energética do Yoga

- Koshas - os nossos cinco corpos Chakras: os sete centros de energia

e o Sistema Endócrino

- Yoga Hormonal

- Fisiologia hormonal

- Asana, mudras, bandhas e pranayamas

- Yoganidra

- Meditação No dimension

- Ayurveda e distúrbios hormonais

- Receitas culinárias afrodisíacas

- Fitoterapia Ayurvédica, Fito hormônios Aromaterapia e Gemoterapia

Módulo II

ANATOMIA (Pedro Alvim)

- Crânio

- Tronco

- Membros Superiores

- Membros Inferiores

- Biodinâmica

- Anatomia Palpatória

FISIOLOGIA (Juliana Prudente)

- Sistema Digestório

- Sistema Respiratório
- Sistema Reprodutor
- Sistema Tegumentar
- Sistema Circulatório
- Sistema Neurológico

Módulo III

YOGA PARA UMA GRAVIDEZ FELIZ

(Sheila Quintaneiro)

- Yoga para Casal
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para Grávidas
- Preparação para o Parto
- Yoga Nidra (para mãe e bebê)

- Massagem em Grávidas

Módulo IV

TERAPIAS INDIANAS NA SAÚDE INFANTIL

(Sheila Quintaneiro)

- Yoga para Crianças
- Baby Yoga
- Yoga para Crianças Especiais

- Meditação
- Histórias para a Prática e Filosofia
- Música para a prática
- Shantala
- Baby Touch
- Yoga para mães e bebês
- Alimentação ayurvédica para crianças e bebês
- Arte na educação: teatro, música, culinária, dança

Módulo V

YOGA TRIDOSHA

- Yoga tridosha (yoga baseado no Ayurveda)
- Avaliação dos Doshas
- Yoga para: Vata, Pitta e Kapha
- Asanas, pranayamas, bandhas, mudras
- Meditação para cada dosha
- Yoganidra para cada dosha

- Mantras para cada dosha
- Meditação para cada dosha
- Meditação Nataraj
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde

Módulo VI

RITUAIS VÉDICOS , SAT KRIYAS E SÂNSCRITO

(Narendra Das)

- Satkarmas, Jalaneti e Kriyas
- Rituais de Purificação, Pujas e Banhos de Limpeza
- Varsanas

(Priyarupa Das):

- Introdução ao Sânscrito.

Módulo VII

TERAPIA DOS CHAKRAS

(Sheila Quintaneiro)

- Meditação dos Chakras
- Asanas, Pranayamas, Mudras para cada Chakra
- Yogassage
- Meditação
- Terapia dos Cristais
- Yoga Nidra

Módulo VIII

YOGA PARA MELHOR IDADE

- Asanas, pranayamas e bandhas
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Meditação
- Terapias de Rejuvenescimento

- Yoga nidra

- Yoga Mantras

Módulo IX

METODOLOGIA DE ENSINO II

- Prática de como dar aulas
- Avaliação final Teórica e Prática
- Dinâmica de Grupo

- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes
- Como dar consultas de yogaterapia online.

2021 aulas ao vivo no zoom de 9 às 18h

- **Aula Inaugural** - 7 de Março (dom de 11 às 12h30)
- **Webnário Módulos I e III** 27 de março (sáb 11:30 as 13:30)
- **Webnário Módulos IV** - 10 de Abril (sáb de 10 às 11h)
- **Webnário Módulo II** - 11 de Abril (dom de 15 às 17h30)
- **Webnário Módulo V/VII/VIII** - 11 de Abril (dom de 11:30 às 16h30)
 - **Módulo I: Menopausa e TPM `a Luz do Yoga...** - 1 de Maio (sáb)
 - **Módulo III: Yoga Para uma Gravidez Feliz** - 2 de Maio (dom)
 - **Módulo IV: Terapias Indianas na Saúde Infantil** - 22 de Maio (sáb)
 - **Módulo V: Yoga Tridosha** - 23 de Maio (dom)
 - **Módulo VII: Terapia dos Chakras** - 26 de Junho (sáb)
 - **Módulo VIII: Yoga para a Melhor Idade** - 27 de Junho (dom)
 - **Módulo VI: Puja, Sat Kriyas e Sânscrito** - 11 de Julho (dom)
 - **Módulo IX – Metodologia de Ensino - Avaliação Final Prática** - 7 de Nov. (dom)

Sheila Quintaneiro:


É diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Vem formando Professores de Yoga e Terapeutas Ayurvédicos,

integrando a visão do Yoga, da pedagogia e da arte de curar através das técnicas tradicionais da Cultura Oriental, chinesa, japonesa e Indiana com um programa de ensino de Yoga criativo e completo. Formada em Ayurveda na International Academy of Ayurveda em Puna e em Kerala Ayurvedic Health Care Índia, onde levou seus alunos para estudos avançados Tendo se aperfeiçoado com professores como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasant Lad, Drª Sonali Shinde, Dr Acharya, DRª Gheeta Auropremi, DR Mukesh Auropremi, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph Lepage e Kundalini Yoga com ByasDev_das do Sivananda Institute of Yogic Studies-IN). Especializou-se na Índia e no Brasil com professores renomados como Glória Arieira (Vedanta-BR), Anne Marie Bruno (Yoga Terapia Hormonal-BR) Pedro Kupfer(Ashtanga e Sutras de Patanjali- UY), Camila Reitz(Ashtanga-BR) e Clayton Horton (Ashtanga-USA), TKV Desikachar do Krishnamacharya Yoga Mandiram, (Vinyoga- IN). Mansoor (Kundalini Yoga- IN). Estudou Tantra com Paulo Murilo Rosas (Vidya Mandir-BR) e Yoga Dance com Fernanda Cunha.

Inscrições

www.shivastudio.org

Mais informações

Cel: 21 998020053 (VIVO) 

e-mail: info@shivastudio.org

[@shivastudioyoga](#)

Creditação:

