



XVI CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2021

SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA
Instrutor de Yoga 200H

Online



Direção: Sheila Quintaneiro

**Online com aulas gravadas e ao vivo pelo
Zoom**

Inscrições abertas! Aproveite os Valores
Promocionais!

Sobre o Curso:

Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga no nível básico de acordo com as necessidades de cada pessoa. Aprenderá também uma prática mais energética como o Tantra e Terapia dos Chakras. A estrutura da aula integra as principais ferramentas que o Yoga oferece, incluindo Asanas, Pranayamas, Relaxamento e Meditação, criando uma experiência completa na vivência do yoga. Este programa também proporciona uma vivência de autoconhecimento e evolução pessoal. Abordaremos a filosofia antiga

deste aprendizado milenar, que cada vez mais se espalha por todo o mundo, como o estudo do Bhavagad Gita, Yoga Sutras de Patanjali, Filosofia Védica, Pujas, Sat kriyas, as Limpezas e a Introdução ao Sânscrito. Abordaremos a História da evolução do yoga na Índia, pontuando os principais textos e acontecimentos, colocando no contexto a visão dos principais mestres do Yoga ao longo dos tempos. Teremos correções posturais, apresentando o Yoga Nidra, o relaxamento profundo do corpo físico, mental e espiritual, assim como meditação com diversas técnicas de diferentes mestres. Ainda teremos métodos especiais, como o uso dos acessórios, Yoga Restaurativa dentre outros.

O aluno, querendo aprofundar seus estudos, poderá cursar o nível intermediário, passando a ter um certificado de Professor de Yoga com mais cinco módulos, num total de 350h. Ou mesmo galgar ao nível avançado com um total de 500h no Master Yoga, com mais cinco módulos. Como o yoga está cada vez mais se expandindo no Brasil e no mundo, nossos alunos costumam já começar a trabalhar bem cedo com o yoga, pagando assim o seu curso com o que aprendeu conosco!

Investimento

Formas de Pagamento:

- À vista (já com 30% desconto): R\$3.500,00

No Boleto: 5 x R\$ 764,05

Podendo parcelar em até 18 x no cartão

Parcelamento no cartão:

2 x R\$ 1.828,93

3 x R\$ 1.237,13

4 x R\$ 941,41

5 x R\$ 764,05
6 x R\$ 645,87
7 x R\$ 561,55
8 x R\$ 498,40
9 x R\$ 448,32
10 x R\$ 410,10
11 x R\$ 378,06
12 x R\$ 351,40
13 x R\$ 328,89
14 x R\$ 309,63
15 x R\$ 292,97
16 x R\$ 278,43
17 x R\$ 265,63
18 x R\$ 254,28

Carga Horária

Aulas teóricas e práticas: 126 horas/aulas
Planejamentos de aulas: 15 aulas, valendo 2 horas cada = 30h

Estágio: 16h

Estudo Dirigidos: 8h

Práticas Regulares de

Yoga Comprovadas:

20h

Total de 200h

Para quem esse curso é dirigido:

Este curso é dirigido a pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga de forma pessoal e também para quem tem interesse em se tornar Instrutor,

Professor ou Master para atuar profissionalmente.

Material Didático

Estamos nos adaptando às mudanças atuais e disponibilizamos nosso material exclusivo através de diversas plataformas e formatos online.

- Apostilas e estudos dirigidos.
- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Vídeos aulas práticas ao vivo no Zoom
- Webnários para esclarecer dúvidas sobre as aulas teóricas
- Playlist com músicas e meditações
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram
- Podcasts com Yoganidra e filosofia védica

PROGRAMA DETALHADO

Módulo I

HATHA YOGA I

(Sheila Quintaneiro)

- Introdução ao Yoga (História, Filosofia e Diferentes Estilos)
- Yoga Sutras de Patanjali
- Asanas básicas (posturas), Pranayamas, Mudras e Bandhas

- Meditação
- História da Índia (Filme)

Módulo II

ANATOMIA E FISILOGIA

(Lucas Freitas e Juliana Prudente)

- Crânio
- Tronco
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Biodinâmica
- Anatomia Palpatória
- Sistema Digestório

- Sistema Respiratório
- Sistema Endócrino
- Sistema Tegumentar
- Sistema Circulatório
- Sistema Neurológico
- Sistema linfático

Módulo III

YOGA COM ACESSÓRIOS (Sheila Quintaneiro)

- Uso dos props acessórios: faixas, bolsters, cadeiras, bloquinhos, cunhas etc.
 - Asanas com Acessórios
 - Yoga restaurativa
 - Metodologia de Ensino
 - Yoga Nidra
 - Sutras de Patanjali
 - Prática de Ajustes
- Filosofia Védica (Priyarupa Das)

Módulo IV

TERAPIA DOS CHAKRAS (Sheila Quintaneiro)

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

Módulo V

TANTRA

(Sheila Quintaneiro)

- Pavana Muktasana
- Surya Namaskar
- Bijas Mantras
- Meditações Tântricas: Chakra Sounds
- Yoga com Koruntas
- Yoga Suskma e Sthula Viayama

(Artemus Luz)

Módulo VI

PUJA, SAT KRIYAS E SÂNSCRITO (Narendra Das e Priyarupa Das)

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

Módulo VII

METODOLOGIA DE ENSINO II

(Sheila Quintaneiro)

- Prática de como dar aulas
- Avaliação final Teórica e Prática
- Dinâmica de Grupo
- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes

Webnários

Encontro online para tirar dúvidas sobre os temas vistos.

Básico: Hatha I, Yoga com

Acessórios, Terapia dos Chakras, Tantra e Pujas e Kriyas

Ao vivo no zoom: 2021 de 9 às 18H

- **Aula Inaugural: Boas vindas:**
21 de março
- **Webnário Módulos I e III –**
27 de Março (sáb de 9 às 11h)
- **Webnário Módulos IV e V –**
10 de Abril (sáb de 9 às 11h)
- **Webnário Módulo VI-**
11 de abril (dom de 9 as 11h) /
Módulo II – 11 de Abril (dom de 16 h às 18h)
- **Módulo I: Hatha I -** 15 de Maio (sáb)
- **Módulo III: Yoga com Uso de Acessórios -** 16 de Maio (dom)
- **Módulo IV: Terapia dos Chakras -** 26 de Junho (sáb)
- **Módulo V: Tantra -** 10 de Julho (sáb)
- **Módulo VI: Puja, Sat Kriyas e Sânscrito -** 11 de Julho (dom)
- **Módulo VII- metodologia de Ensino II- Avaliação -** 17 de Julho (sáb)

Sobre 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 Kerala Ayurvedic Health Care Índia, onde leva 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, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA.

- Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph Lepage (USA) e Kundalini Yoga com Byas Dev_Das (Sivananda Institute of Yoguic Studies- Índia). Estudou Tantra com Paulo Murilo Rosas (BR) e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno(BR). Especializou-se com professores renomados como Glória Arieira (Vedanta-Br), Pedro Kupfer (ashtanga- Sutras de Patanjali-Uruguai), Camila Reitz (ashtanga – BR) e Clayton Horton (ashtanga_USA)), TKV Desikachar (filho de Krishnamacharya - KYM - Vinyoga - India). Mansoor (kundalini Yoga – Índia).
- Os currículos completos dos ministrantes estão no site do Shiva Studio.

Creditação:

