



**XVII CURSO DE  
FORMAÇÃO  
AYURVEDA FOR  
ALL 2021**

**SHIVA STUDIO DE YOGA E  
AYURVEDA  
MASSOTERAPIA AYURVÉDICA  
200h  
Online**



**Direção: Sheila Quintaneiro**  
**Online com aulas gravadas e ao vivo**  
**pelo Zoom**  
**Inscrições abertas! Aproveite as**  
**Promoções!**

**Carga Horária**

Aulas teóricas e práticas: 86h/aulas  
Estudo dirigido: 12hx2=24h

Estágio: 90h  
Total: 200 horas/aula

**Investimentos**

**Formas de Pagamento:**

- À vista com 20% de desconto:  
R\$3.150,00

- No Boleto em 5x R\$658,00

- No cartão parcelado até em 18 x:  
2 x R\$ 1.640,81

3 x R\$ 1.109,81

4 x R\$ 844,58

5 x R\$ 685,00

6 x R\$ 579,44

7 x R\$ 503,79

8 x R\$ 447,14

9 x R\$ 403,11

10 x R\$ 367,91

11 x R\$ 339,18

12 x R\$ 315,26

13 x R\$ 295,06

14 x R\$ 277,78

15 x R\$ 262,84

16 x R\$ 249,79

17 x R\$ 238,31

18 x R\$ 228,12

**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. Este curso é fruto

das minhas investigações pelo lado terapêutico dos tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda. É reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. Os resultados são surpreendentes! Normalmente sem efeitos colaterais.

O Nível Básico utiliza massagens, a duas mãos, quatro mãos, dois Terapeutas, ensinaremos como fabricar os óleos, Tailans, anatomia e fisiologia, para o aluno se situar nos parâmetros dos problemas do cliente. Puja e Sat kriyas para os alunos poderem limpar o seu próprio organismo e os ambientes de trabalho. Sânscrito para poder pronunciar corretamente o nome dos tratamentos, e quiçá no futuro ler os textos no original. E iniciar o purvakarma que são os tratamentos preparatórios para o Panchakarma, as purificações do organismo, como o shirodhara, o shiroabhyanga, e a dinacharya, as rotinas diárias para os doshas, essas orientações buscam tornar a pessoa consciente da necessidade de mudar os hábitos de vida insalubres por outros mais saudáveis que possa trazer harmonia, equilíbrio, saúde física, mental e espiritual.

Querendo dar um upgrade, para o terapeuta 350h, vai terminar o estudo dos purvakarma das oleações, snehana, as terapias de suor, detox, swedanas, o panchakarma, dietética e as terapias de rejuvenescimento e fitoterapia

Para passar para o de 500 h o aluno vai abrir sua perspectiva de atuar com a yogaterapia, nesses módulos, nosso curso irá unir esses dois conhecimentos, na yoga para, yoga hormonal que ajuda no processo de

infertilidade, TPM e menopausa, grávidas, suas diversas fazer parto e pós parto, o bebê, a criança, o yoga tridosha que vai ver cada qualidade do ser e ver como podemos auxiliar o equilíbrio da vata, pitta, Kapha, através do yoga e do ayurveda e fecharemos com o yoga para a melhor idade, os tratamentos para a longevidade.

### **Para quem esse Curso é dirigido:**

O Curso foi criado para atender pessoas com interesse em se aprofundar nos conhecimentos do Ayurveda e pessoas ligadas a área de saúde, não necessariamente com formação acadêmica:

Massoterapeutas, Terapeutas Holísticos, Professores de Yoga, Médicos, Farmacêuticos, Odontologistas, Aromaterapeutas, Nutricionistas, Naturopatas, Fonoaudiólogos, etc.

### 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
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram

## PROGRAMA DETALHADO

### **Módulo I**

#### BASES DO AYURVEDA

(Sheila Quintaneiro)

- Fisiologia Energética do Ayurveda
- Os Dosha e os Cinco Elementos
- Doshas e as estações do Ano
- Os Sub-doshas
- Dhatus
- Prana, Tejas e Ojas
- Srotas- Canais por onde fluem as energias vitais
- Kalas
- Agnis
- Rasa, Virya, Guna, Vipak, Prabhava
- O Processo da Doença
  
- Ama
- Prognóstico
- Constituição e Diagnóstico: Prakritti-Vrikritti
- Pariksha Aspectos a serem Avaliados em uma Doença

### **Módulo II**

#### ANATOMIA E FISIOLOGIA

(Juliana Prudente e Pedro Alvim)

- Crânio
- Tronco
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Anatomia Palpatória
- Biomecânica
  
- Sistema Digestório
- Sistema Respiratório
- Sistema Endócrino
- Sistema Tegumentar
- Sistema Circulatório
- Sistema Linfático

### **Módulo III**

#### MASSOTERAPIA I

(Sheila)

- Benefícios
- Cuidados Preliminares
- Abhyanga I
- Massagem à Duas Mãos
- Produção de Tailans com óleos essenciais

### **Módulo IV**

#### MASSOTERAPIA II

(Sheila)

- Abhyanga II
- Chavutti (Massagem com os Pés)
- Confecção de Tailans com Ervas

### **Módulo V**

#### PURVAKARMA I

(Sheila)

- Langhana: Terapia de Pacificação
- Shamana (shanti): Leve Redução do Dosha
- Shodana (shuda): Purificação
- Purvakarmas: tratamentos preparatórios
- Panchakarma
- Snehana: tratamentos com óleo
- Oleação Interna
- Snehana Externo
- Abhyanga III: Massagem das Sete Posições
- Padabhyanga: Massagem nos Pés e Reflexologia
- Shiroabhyanga
- Keeshradhara (Tratamento com Leite Medicado Derramado na Cabeça)
- Shirodhara (Tratamento com Óleo Medicado Derramado na Cabeça)
- Dinacharya

### **Módulo VI**

#### PUJAS, SAT KRIYAS e SÂNSCRITO

(Priya Arupa Das e Narendra Das)

- Satkarmas e Jala Net Kriyas
- Rituais de Purificação, Pujas e Banhos de Limpeza
- Sânscrito

## Módulo VII

### METODOLOGIA DE ATENDIMENTO ONLINE

Revisão e Avaliação

### Webnários

Encontro online para tirar dúvidas sobre os temas vistos.

#### 2021 NO ZOOM AO VIVO

- **Aula Inaugural** - 21 de Março (Dom de 11 às 12h30)
- **Webnário Módulos I e III** - 27 de Março (Sáb de 15:30 às 17:30h)
- **Webnário Ayurveda- Módulo IV e V** \_10 de abril ( Sáb 16:30h as 18:30h)
- **Webnário Módulo VI** - 11 de Abril (Dom de 9 as 10h e 10 `as 11h) **Módulo II-** Dom-15 às 16h e 16:30 `as 17h30)

#### NO ZOOM AULAS PRÁTICAS AO VIVO DE 9 `AS 18H

- **Módulo III: Massoterapia I** - 29 de Maio (Sáb)
- **Módulo IV: Massoterapia II** - 30 de Maio (Dom)
- **Módulo V: Purvakarma I** - 19 de Junho (Sáb)
- **Módulo VI: Pujas e Sat Kriyas** – 11 de julho (Dom)
- **Módulo VII: Metodologia de Atendimento Online e Avaliação** - 18 de Julho (Dom)

### 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.

**Inscrição:**

No site: [www.shivastudio.org](http://www.shivastudio.org)

**Mais informações :**

Cel: 21 998020053 (VIVO) 

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

[@shivastudioyoga](#)

**Creditação:**

