



SHIVA STUDIO  
de Yoga e Ayurveda

XVI CURSO DE  
FORMAÇÃO YOGA FOR  
ALL 2021  
SHIVA STUDIO DE  
YOGA E AYURVEDA  
Master Yoga 500h

Intensivo

Online



**Direção:** Sheila Quintaneiro  
**Online com aulas gravadas e  
ao vivo pelo Zoom**

**Inscrições abertas! Aproveite  
os valores promocionais!**

**Carga Horária:**

Aulas teóricas e práticas: 275 horas/aulas  
Planejamentos de aulas: 35 aulas, valendo  
2 horas cada: 70h

Estágio: 40h

Estudo Dirigidos: 16hx 2=32h

Práticas Regulares de Yoga comprovadas:  
83h

**Total de 500 horas**

**Investimentos:**

**Formas de Pagamento:**

À vista com 20% de desconto: R\$7.344,50

- No Boleto: 10 x R\$ 860,38

- No cartão parcelamento até 18 x

Parcelamento no cartão:

2 x R\$ 3.837,09

3 x R\$ 2.595,51

4 x R\$ 1.975,08

5 x R\$ 1.602,98

6 x R\$ 1.355,03

7 x R\$ 1.178,13

8 x R\$ 1.045,64

9 x R\$ 942,88

10 x R\$ 860,38

11 x R\$ 793,18

12 x R\$ 737,24

13 x R\$ 737,24

14 x R\$ 690,02

15 x R\$ 649,59

16 x R\$ 614,66

17 x R\$ 584,14

18 x R\$ 557,29

**Sobre o Curso:**

Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga no nível avançado, 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.

Yoga para adolescentes: com práticas alegres como o Yoga Dance. Aprofundaremos a prática de asanas nas Hatha Yoga II, e III, daremos movimento e dinâmica no Vinyasa, Vinyoga. Na Kundalini Yoga, aprofundamos a prática de meditação. Dando sequência a Filosofia védica, yoganidra e variadas técnicas de meditação.

No Nível avançado que será a yogaterapia com um a visão também do ayurveda, teremos menopausa e TPM à luz do yoga e do Ayurveda, que irá ajudar a equilibrar os hormônios, principalmente voltado para as mulheres, que são as que mais sofrem de TPM e na menopausa. Yoga para grávidas, incluindo a massoterapia ayurvédica, seguida do trabalho com bebês, e crianças, yoga tridosha, no qual vamos detectar a qualidade do ser do aluno e auxiliar no equilíbrio da sua saúde com base no yoga e no ayurveda e chegarmos enfim Yoga para a melhor idade, com yoga na cadeira, na parede, exercícios somáticos de Feldenkrais, aplicados ao yoga. Desta forma cumprindo a ideia de yoga para todos, Yoga for All.

**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 Yoga 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

**Nível Básico:**

**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

**Módulo II**

ANATOMIA E FISIOLOGIA

(Pedro Alvim 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

(Priyarupa Das)

- Filosofia Védica I

### **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)

- 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)

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

(Priyarupa Das):

- Introdução ao Sânscrito.

### **Nível Intermediário:**

### **Módulo VII**

#### YOGA PARA ADOLESCENTES

(Sheila Quintaneiro)

- As Sete leis Espirituais do Yoga
- Chakras
- Yoga Nidra
- Sutras de Patanjali
- Bhagavad Gita

(Tainá Cavalcanti Rocha)

- Saúde Mental e Adolescência

(Solange de Jesus)

- Yoga Dance

### **Módulo VIII**

#### HATHA YOGA II

(Sheila Quintaneiro)

- Asanas Intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas

- Mantras

- Sutras de Patanjali
- Ramayana
- Samkhya

### **Módulo IX**

#### HATHA III

(Sheila Quintaneiro)

- Yoga Ball
- Mantra Meditação: Dinâmica
- Yoga Nidra
- Sutras de Patanjali
- Bhagavad Gita

(Claudia Serrano)

- Asanas Avançadas
- Pranayamas, Mudras e Bandhas

- Ajustes
- ViNYASA FLOW (Claudia Serrano)
- Vinyasa
- Surya Namaskar A e B

(Sheila Quintaneiro)

- Vinyoga
- Chandra Namaskar
- Asanas
- Pranayamas- Yoga nidra
- Sutras de Patanjali.

## **Módulo X**

ASHTANGA

(Edson Charles )

Asanas, Pranayamas, Bandhas  
Mudras e Ajustes  
Meditação  
Primeira série

## **Módulo XI**

KUNDALINI YOGA

(Sheila Quintaneiro)

- Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras e Ajustes
- Kundalini Yoga
- Meditação com Yantras
- Meditação Kundalini
- Tratak
- Yoga mantras

## **Nível Avançado**

### **Módulo XII**

YOGATERAPIA HORMONAL

(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

- Gemoterapia

## **Módulo XIII**

(Sheila Quintaneiro)

- YOGA PARA GRÁVIDAS

- Meditação Nadabrahma

- Yoga para Grávidas

- Preparação para o Parto

- Yoga Nidra (para mãe e bebê)

- Massagem em Grávidas

## **Módulo XIV**

YOGA PARA CRIANÇAS

(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 ayurvedica, dança

## **Módulo XV**

YOGA TRIDOSHA

(Sheila Quintaneiro)

- Yoga tridosha

- 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 (Osho)
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde

## **Módulo XVI**

### YOGA PARA MELHOR IDADE

(Sheila)

- Asanas, pranayamas e bandhas

-Somáticos

-Filosofia Samkhya

-Yoga restaurativa

-Meditação

-Terapias de Rejuvenescimento

-Yoga nidra

-Automassagem ayurvédica

-Autocura

-Círculo de meditação

-Yoga Mantras

## **Módulo XVII**

### 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

2021 Ao vivo no Zoom

- **Aula Inaugural** - 7 de Março (dom de 11 às 12h30)

- **Webnário Básico Módulos I e III** - 27 de Março (sáb de 9 às 11h)/**Avançado Módulos XII e XIII**(sáb de 11:30 às 13:30)
- **Webnário Módulos IV e V** - 10 de Abril (sáb de 9 às 11h)/ **Avançado Módulos XIV, XV e XVI** (sáb de 15:30 as 16:30h)
- **Webnário Módulo VI** \_11 de Abril (dom de 9 às 11h) e **Módulo II** - 11 de Abril (dom de 15 às 16 e 16:30 às 17h30)
- **Webnário Módulos VII e VIII** - 31 de Julho (Sáb de 9 às 11h)
- **Webnário Módulos IX-X e XI** - 28 de Agosto (sáb de 9 as 11 h)

Ao vivo no Zoom (Aulas de 9 às 18h)

- **Módulo XII: Yogaterapia Hormonal** - 1 de Maio (sáb)
- **Módulo XIII: Yoga Para Grávidas** - 2 de Maio (dom)
- **Módulo I: Hatha I** - 15 de Maio (sáb)
- **Módulo III: Yoga com Uso de Acessórios** - 16 de Maio (dom)
- **Módulo XIV: Yoga para Crianças** - 22 de Maio (sáb)
- **Módulo XV: Yoga Tridosha** - 23 de Maio (dom)
- **Módulo IV: Terapia dos Chakras** - 26 de Junho (sáb)
- **Módulo XVI: Yoga para a Melhor Idade** - 27 de Junho (dom)
- **Módulo V: Tantra** - 10 de Julho (sáb)
- **Módulo VI: Rituais védicos, Sat Kriyas e Sânscrito** - 11 de Julho (dom)
- **Módulo VII: Yoga para Adolescentes** - 21 de Agosto (sáb)
- **Módulo VIII: Hatha II** - 18 de Setembro (sáb)

- **Módulo IX: Hatha Yoga III e ViNYASA-** 19 de Setembro (dom)
- **Módulo XI: Ashtanga Vinyasa Yoga** - 16 de Outubro (sáb)
- **Módulo XI- Kundalini** -23 de outubro (sáb de 9 às 10h)
- **Módulo XVII- Metodologia de Ensino II- Avaliação Final** - 7 de Novembro (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 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 Iepage(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.

#### **Inscrições:**

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

#### **Mais informações:**

Cel: 21 998020053(VIVO) 

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



#### **Creditação:**

