



**XVI CURSO DE  
FORMAÇÃO YOGA  
FOR ALL 2021  
SHIVA STUDIO DE  
YOGA E AYURVEDA**

**Professor de Yoga 350H  
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: 210h  
Planejamentos de aulas: 20 aulas,  
valendo 2 horas cada = 40h  
Estágio: 24h  
Estudo Dirigidos: 13x2h= 26h  
Práticas Regulares de Yoga  
comprovadas: 50h  
**Total de 350 horas**

**Investimentos:**

**Formas de Pagamento:**

- À vista 25% de desconto: R\$6.110,00
- No Boleto: 10 x R\$ 715,91  
Podendo parcelar em até 18 x no cartão
- 2 x R\$ 3.1292,00
- 3 x R\$ 2.159,68
- 4 x R\$ 1.643,44
- 5 x R\$ 1.333,81
- 6 x R\$ 1.127,50
- 7 x R\$ 980,31
- 8 x R\$ 870,06
- 9 x R\$ 784,39
- 10 x R\$ 715,91
- 11 x R\$ 659,99
- 12 x R\$ 613,44
- 13 x R\$ 574,15
- 14 x R\$ 540,52
- 15 x R\$ 511,45
- 16 x R\$ 486,05
- 17 x R\$ 473,71
- 18 x R\$ 443,89

**Sobre o Curso:**

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

O aluno, querendo aprofundar seus estudos, poderá cursar o nível avançado, passando a ter um certificado de Master Yoga, nível avançado com um total de 500h no Master Yoga, com mais cinco módulos de Yogaterapia, para grávidas, crianças, a melhor idade, aprender sobre a yoga hormonal e a yoga tridosha, com o conhecimento do

ayurveda permeando esse nível avançado.

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!

#### 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

##### **Módulo II**

###### ANATOMIA E FISILOGIA

(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

- 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)

- 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.

### **Módulo VII**

YOGA PARA ADOLESCENTES  
(Sheila Quintaneiro)

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

- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)

- Yoga Dance (Solange de Jesus)

### **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 VINYASA FLOW (Claudia Serrano)

- Vinyasa
- Surya Namaskar A e B
- Vinyoga (Sheila Quintaneiro)
- Chandra Namaskar
- Asanas
- Pranayamas- Yoga nidra
- Sutras de Patanjali.

- (Claudia Serrano)
- Asanas Avançadas
  - Pranayamas, Mudras e Bandhas
  - Ajustes

### **Módulo X**

AShtanga

### **Módulo XI**

- KUNDALINI YOGA  
(Sheila Quintaneiro)
- Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras e Ajustes
  - Kundalini Yoga
  - Meditação com Yantras
  - Meditação Kundalini
  - Tratak
  - Yoga mantras

### **Módulo XII**

- 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 teóricos vistos.  
Básico: Hatha I, Yoga com Acessórios, Terapia dos Chakras , Tantra e Pujas e Kriyas Anatomia e Fisiologia.

Intermediário: Yoga para Adolescentes, Hatha II, Hatha III e Kundalini, Viinyasa, ashtanga.

### 2021 Aulas ao vivo no Zoom

- **Aula Inaugural** - 21 de Março (dom de 11 às 12h30)
- **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 15 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)

### Aulas ao vivo no Zoom 9 `as 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: Yoga para Adolescentes** - 21 de Agosto (sáb)
- **Módulo X: Kundalini** - 22 de Agosto (dom)
- **Módulo VIII: Hatha II**- 18 de Setembro (sáb)

- **Módulo IX: Hatha Yoga III** - 19 de Setembro (dom) **Vinyasa Yoga**
- **Módulo XI:** - Ashtanga 16 de Outubro (sáb)
- **Avaliação Prática** - 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 Ipage(USA) e Kundalini Yoga com Byas Dev\_Das (Sivananda Institute of Yogic 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 - Índia). Mansoor (kundalini Yoga – Índia).

- Os currículos completos dos ministrantes estão no site do Shiva Studio.
- **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 Professor profissionalmente e atuar nessa área ou quem sabe mais adiante dar um upgrade para o nosso curso de Master Yoga.

Inscrições:

**Cel:** 21 998020053(VIVO) 

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

Mais informações:

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

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

Creditação:

