



SHIVA STUDIO
de Yoga e Ayurveda

XVII CURSO DE
FORMAÇÃO
AYURVEDA FOR ALL
2021
SHIVA STUDIO DE

YOGA E AYURVEDA
TERAPIA AYURVÉDICA 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: 220h/aulas

Estudo dirigido: 42h

Planejamento de aulas de

yogaterapia: 2x15h=30h

Estágio aulas de yogaterapia: 40h

Aulas de yogaterapia: 30

Estágio como terapeuta ayurvedico: 138

H

Total: 500 horas/aula

Investimento:

Formas de Pagamento:

- À vista com 20% de desconto:

R\$7344,00

- 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:

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.

No nível intermediário, 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

No nível avançado, 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 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
- Playlist com músicas e meditações
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram
- Podcasts com Yoganidra

PROGRAMA DETALHADO

Módulo I

BASES DO AYURVEDA
(Sheila)

- 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: Prakriti-Vrikriti
- Pariksha Aspectos a serem Avaliados em uma Doença

Módulo II

ANATOMIA E FISILOGIA
(Juliana Prudente e Pedro Alvim)

- Crânio
- Tronco
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Anatomia Palpatória
- Sistema Digestivo
- Sistema Respiratório
- Sistema Endócrino
- Sistema Tegumentar
- Sistema Circulatório

Módulo III

MASSOTERAPIA I
(Sheila)

- Benefícios
- Cuidados Preliminares
- Abhyanga I
- Massagem à Duas Mãos
- Confeção de Óleos

Módulo IV

MASSOTERAPIA II
(Sheila)

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

Módulo V

PURVAKARMA I
(Sheila)

- Langhana: Terapia de Pacificação
- Shamana (shanti): Leve Redução do Dosha
- Shodhana (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
- Keesheradhara (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

PURVAKARMA II
(Sheila)

- Netra basti-Akshitarpana (tratamento com massa de farinha e ghee medicado para os olhos)
- Hrid basti (massa de farinha e óleo na região do coração)
- Kati basti (massa de farinha e óleo na região das costas)

- Udara basti (massa de farinha e óleo na região do baixo ventre)
- Karnapura (tratamento para o ouvido com óleo medicado)
- Swedanas e patrapotalis
- Pinda sveda
- Navarakizi
- Nadi sveda

Módulo VIII

FITOTERAPIA I

(Mara Rúbia e Sheila)

- Repertório de 30 Ervas Indiana e brasileiras Ayurvédicas
- Propriedades
- Utilização para cada dosha
- Preparo de tailans, para cada dosha, lepas, ghrita, aristas, tailans. etc

Módulo IX

PANCHAKARMA

(Sheila)

- Preparação: como escolher o panchakarma para doenças mais recorrentes
- Dieta para antes e depois dos panchakarmas
- Vamana
- Virechana
- Bastis
- Nasya
- Pós-purvakarma
- Panchakarmas caseiros

Módulo X

DIETÉTICA AYURVÉDICA

(Sheila)

- Rasa: os sabores e os doshas
- Cardápio de cada dosha
- Cardápio sazonal para cada dosha
- Dieta para desintoxicar
- Os alimentos e sua gunas
- Receitas

- Preparação do almoço
- Preparação do lanche

Módulo XI

RASAYANA

(Sheila)

- Geral
- Pele do Rosto
- Pele do corpo
- Tratamento facial
- Limpeza
- Massagem Facial
- Compressas e banho de vapor
- Esfoliação
- Máscaras Nutridoras e de Limpeza
- Tonificação e Máscaras de Rejuvenescimento
- Tratamentos para Umedecer a Pele
- Hidratação
- Tratamento para os Cabelos
- Cuidados Internos
- Tratamento para os Cabelos
- Cabelos Secos (Vata)
- Cabelos Oleosos (Pitta)
- Cabelos com Caspa (Kapha)
- Queda de Cabelo
- Tratamento para o Corpo
- Óleos Hidratantes e Tonificantes
- Udwarthan: Esfoliação da Pele
- Garshana: Redução da Celulite

Módulo XII

YOGATERAPIA

- Fisiologia Energética do Yoga
- Koshas - os nossos cinco corpos
- Chakras- os sete centros de energia e o sistema endócrino
- Vivências com os Koshas e chakras
- Yoga Hormonal
- Fisiologia Hormonal
- Asana, Mudras, Bandhas e Pranayamas
- Yoganidra e Meditação (No Dimension)
- Auto massagem

Módulo XIII

YOGA E AYURVEDA PARA GRÁVIDAS

(Sheila)

- Yoga para casal
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para grávidas- asana, pranayama, Bandhas e Mudras
- Preparação para o parto
- Yoganidra (para mãe e bebê)
- Massagem em grávidas

Módulo XIV

TERAPIAS INDIANAS NA SAÚDE INFANTIL

(Sheila)

- 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

Módulo XV

YOGA TRIDOSHA

(Sheila)

Yoga tridosha (yoga baseado no ayurveda)

- Avaliação dos doshas
- Yoga para: vata, pitta e kapha
- Asanas, pranayamas, bandhas e 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 XVI

YOGA PARA MELHOR IDADE

(Sheila)

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajuste com uso de props
- Somáticos
- Yoga Mantra
- Terapias de Rejuvenescimento

- Yoga nidra
- Yoga restaurativa
- Yoga em dupla
- Meditações tibetanas

Módulo XVII

METODOLOGIA DE ATENDIMENTO ONLINE

Revisão e Avaliação Final

Webnários

Encontro online para tirar dúvidas sobre as aulas teóricas vistos.

2021 Aulas práticas online de 9 as 18h

- **Aula Inaugural** - 21 de Março (Dom de 11 às 12h30)
- **Webnário Módulos I e III** - 27 de Março (Sáb de 11 às 13h))/**Avançado Módulos XII e XIII**(sáb de 15:30 `as 17:30)
- **Webnário Módulos IV e V** - 10 de Abril (Sáb de 14 às 16h)/ **Avançado Módulos XIV, XV e XVI** (sáb de 16:30 as 18:00h)
- **Webnário Módulo - VI** 11 de Abril (Dom de 9 as11h) **II** (Dom de 15 às 17h30)
- **Webnário VII e VIII** - 31 de Julho (Sáb de 11 às 13h)
- **Webnário Módulos IX e X** - 29 de Agosto (Dom de 11 às 13h)
- **Webnário Módulo XI** - 23 de Outubro (Sáb de 10 Às 11h30)

- **Módulo XII: Yoga Terapia Hormonal** - 01 de Maio (Sáb)
- **Módulo XIII: Yoga e Ayurveda para Grávidas** - 02 de Maio (Dom)
- **Módulo XIV: Terapia Indiana na Saúde Infantil** - 22 de Maio (Sáb)

- **Módulo XV: Yoga Tridosha** - 23 de Maio (Dom)
- **Módulo III: Massoterapia Ayurvédica I** - 29 de Maio (Sáb)
- **Módulo IV: Massoterapia Ayurvédica II** - 30 de Maio (Dom)

- **Módulo V: Purvakarma I** - 19 de Junho (Sáb)
- **Módulo XVI: Yoga para a Melhor Idade** - 27 de Junho (Dom)
- **Módulo VI: Pujas, Sat Kriyas e Sânscrito** - 11 de Julho (Dom)
- **Módulo VII: Purvakarma II** - 14 de Agosto (Sáb)
- **Módulo VIII: Dravyaguna e Fitoterapia I** - 15 de Agosto (Dom)
- **Módulo X: Panchakarma** - 11 de Setembro (Dom)
- **Módulo VIII: Dietética** - 12 de Setembro (Sáb)
- **Módulo XI: Rasayana** - 24 de Outubro (Dom)
- **Módulo XII : Metodologia de Atendimento online: e Avaliação Final Prática** - 8 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 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

Cel: 21 998020053 (VIVO) 

e-mail: info@shivastudio.org

Mais informações

www.shivastudio.org

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

Creditação:



