



SHIVA STUDIO
de Yoga e Ayurveda

XVII 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!

Investimento:

Incluindo os Módulos nos fins de semana e as Práticas Semanais de Yoga e Filosofia Védica. Você receberá horários disponíveis de acordo com o seu curso.

R\$4.580,00 `a vista com desconto

No cartão até 18 de R\$332,74

No boleto até 6x R\$845,16

(Simule a compra e veja o valor de outras Parcelas)

Carga Horária

_Aulas Teóricas e práticas no zoom ao vivo: 72 horas

_Práticas Regulares de Yoga com Sheila Quintaneiro semanalmente online: 32h (no

mínimo, podendo dividir em 4 meses 2 x por semana por exemplo)

_Filosofia védica semanal: 16h (2 meses no mínimo)

_Planejamentos de aulas: 15 aulas x 2h = 30h

_Estágio: 24h

_Estudo Dirigidos: 16h_Aulas Teóricas e Práticas Gravadas: 30 h

Total de 221h

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
- Playlist com músicas e meditações
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram
- Podcasts com Yoganidra

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 (ilustrada com Filme)

Módulo II

ANATOMIA (Pedro Alvim)

- Crânio
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Cintura Pélvica
- Cintura Escapular
- Tronco
- Biodinâmica
- Anatomia Palpatória

Módulo III

FISIOLOGIA (Juliana Prudente)

- Sistema Reprodutor
- Sistema Digestório
- Sistema Circulatório
- Sistema Nervoso
- Sistema Respiratório
- Sistema Urinário
- Sistema Linfático

Módulo IV

YOGA COM ACESSÓRIOS
(Sheila Quintaneiro, Priyarupa Dasa e
Patrícia Mello)

- Uso dos props, acessórios: faixas, bolsters, cadeiras, bloquinhos, cunhas etc.- Asanas com Acessórios
- Yoga restaurativa
- Metodologia de Ensino I
- Yoga Nidra
- Prática de Ajustes
- Filosofia Védica

Módulo V

TERAPIA DOS CHAKRAS (Sheila Quintaneiro)

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

Módulo VI

TANTRA (Sheila Quintaneiro e Artemus Luz)

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

Módulo VII

SÂNSCRITO (Priyarupa Das)

- Introdução ao Sânscrito.
- Vogais, consoantes, como formar as palavras e fonética.

Módulo VIII

RITUAIS, SAT KRIYAS (Narendra Dasa)

- Satkarmas, Jalaneti e Kriyas
- Rituais de Purificação: Pujas, Aarati, Homa
- Varsanas_ sobre o sistema antigo de castas na Índia

Módulo IX

METODOLOGIA DE ENSINO II (Sheila Quintaneiro)

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

Aulas ao vivo no zoom :

- Solicite o seu cronograma por e-mail
- **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, Rituais Vedicos, Sat kriyas, as Limpezas do corpo sutil e Introdução ao Sânscrito.
- Abordaremos a História da evolução do yoga na Índia, pontuando os mais importantes 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 num total de 300h. Ou mesmo galgar ao nível avançado com um total de 500h no Master Yoga. 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!
- **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, Dr^a 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 - Sutrás de Patanjali - Uruguai), Camila Reitz (ashtanga – BR) e Clayton Horton (ashtanga_USA)), TKV Desikachar (filho de Krishnamacharya - KYM - kundalini Yoga – Índia). Os currículos completos dos professores convidados estão no site do Shiva Studio.



Creditação: Internacional Association of Yoga and Ayurveda – (IAYA) e Aliança de Yoga

- **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.

