



**XVII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA  
FOR ALL 2021  
SHIVA STUDIO DE YOGA E  
AYURVEDA  
Master Yoga 500h Intensivo**

**Direção:** Sheila Quintaneiro

**Creditação:** International Association of  
Yoga and Ayurveda

**Online com aulas gravadas e ao vivo pelo  
Zoom  
Inscrições abertas! Aproveite os valores  
promocionais!**

**Investimento:**

R\$9.530,00 `a vista com desconto

No Boleto: 12 x R\$956,80

Parcelado em até 18 x 692,80 no cartão de  
crédito

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

Incluído neste investimento: módulos nos  
fins de semana de 8 `as 18 h e 128 aulas, que  
serão dadas online durante a semanas de  
práticas de Yoga e de Filosofia, peça seu  
quadro de horários e cronograma.

**Carga Horária:**

Aulas teóricas e práticas: 275 horas/aulas  
Planejamentos de aulas: 35 aulas, valendo 2  
horas cada: 70h  
Estágio: 40h

Estudo Dirigidos:  
16h x 2h=32h  
Práticas Regulares  
de Yoga  
comprovadas: 96 h  
**Total de 500 horas**



**Material Didático:**

Estamos nos adaptando às mudanças atuais e  
disponibilizamos nosso material exclusivo  
através de diversas plataformas e formatos  
online.

- E-Books e Estudos dirigidos.
- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Vídeos aulas práticas e teóricas ao vivo no  
Zoom
- Webnarios para esclarecer dúvidas sobre as  
aulas teóricas
- Playlist com músicas e meditações
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram
- Podcasts de Yoganidra

**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 (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)

- 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

(Priya Arup\_Das)

- Filosofia Védica I

### **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 (Artemus Luz e Sheila Quintaneiro)

- Pavana Muktasana
- Surya Namaskar
- Bijas Mantras
- Meditações Tântricas: yantras
- Chakra Sounds- Meditação do Osho
- Yoga com Koruntas
- Yoga Suskma e Sthula Vyayama

### **Módulo VII**

PUJA, SAT KRIYAS (Narendra Dasa)

- Sat karmas, Jala Neti e Kriyas
- Rituais de Purificação, Pujas e Banhos de Limpeza
- Varsanas

### **Módulo VIII**

SÂNSCRITO (Priyarupa Das)

- Introdução ao Sânscrito.
- Consoantes, vogais, fonética.
- Pronúncia dos nomes das principais posturas de yoga

**Nível Intermediário:**

### **Módulo IX**

YOGA PARA ADOLESCENTES (Sheila Quintaneiro)

- Introdução às As Leis Espirituais do Yoga
- Chakras
- Yoga Nidra
- Sutras de Patanjali
- Bhagavadgita
- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)
- Introdução ao Yoga Dance para Adolescentes (Sol de Jesus)

### **Módulo X**

HATHA YOGA II (Sheila Quintaneiro)

- Asanas Intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Mantras e meditação
- Samkhya

### **Módulo XI**

HATHA III (Claudia Serrano)

- Mantra Meditação: Dinâmica
- Yoga Nidra
- Asanas Avançadas
- Pranayamas, Mudras e Bandhas
- Ajustes

- Yoga Ball

- Filosofia Védica II

### **Módulo XII**

ANATOMIA DO YOGA II (Guilherme Simões)

- Biomecânica aplicada ao yoga continuação
- Principais lesões no yoga, como evitar.
- Como através do yoga tratar determinadas patologias

### **Módulo XIII**

FISIOLOGIA DO YOGA II (Juliana Prudente)

- Sistema Respiratório e pranayamas
- O cérebro, sistema endócrino e meditação

### **Módulo XIV**

VINYASA FLOW

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

### **Módulo XV**

INTRODUÇÃO AO ASHTANGA  
VINYASA YOGA

(Charles Edson)

- Asanas
- Pranayamas
- Ajustes
  
- Drishtis e bandhas
  
- Meditação
  
- Primeira Série

**Módulo XVI**  
KUNDALINI YOGA  
(Sheila Quintaneiro)

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

**Nível Avançado**

**Módulo XVII**  
MENOPAUSA E TPM `A LUZ DO YOGA  
E DO AYURVEDS (Sheila Quintaneiro)

- 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 XVIII**

YOGA PARA UMA GESTAÇÃO FELIZ  
(Sheila Quintaneiro)

- Yoga para Grávidas
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para Grávidas
- Preparação para o Parto
- Yoga Nidra (para mãe e bebê)
- Massagem em Grávidas

**Módulo XIX**  
TERAPIAS INDIANS NA SAÚDE  
INFANTIL ( 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 XX**  
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 XXI**

YOGA PARA MELHOR IDADE (Sheila Quintaneiro)

- Asanas, pranayamas e bandhas
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Yoga restaurativa
- Meditação
- Terapias de Rejuvenescimento
- Yoga Nidra
- Automassagem ayurvédica
- Autocura
- Círculo de meditação
- Yoga Mantras

### **Módulo XXII**

METODOLOGIA DE ENSINO II ( Sheila Quintaneiro)

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

### **Módulo XXII**

METODOLOGIA DE ENSINO III ( Sheila Quintaneiro)

- Yogaterapia Online
- Atendimento de Yogaterapia presencial
- Procedimentos de segurança
- Anamnese prognóstico
- Planejamento

Peça seu cronograma por e-mail :  
info@shivastudio.org

- **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 Bhavagadgita, 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.
- **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<sup>a</sup> 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 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.
- **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.

