



SHIVA STUDIO
de Yoga e Ayurveda

XVII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2021

SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

Professor de Yoga 350H

Online

Direção: Sheila Quintaneiro

Creditação: International Association of Yoga and Ayurveda

Online ao vivo pelo Zoom e vasto material gravado e impresso

Inscrições abertas! Aproveite os valores promocionais!

Investimento:

R\$7.635,00 `a vista com desconto

No Cartão até 18 x de R\$554,68 (Simule a compra e veja o valor de outros parcelamentos)

No Boleto: Cursos Extensivo: 13X
R\$717,46

No Boleto: Curso Intensivo:5 X R\$1.666,72

Carga Horária:

Aulas Teóricas e Práticas no zoom: 128h
Planejamentos de aulas: 30 aulas, valendo 2 horas cada = 60h

Estágio: 42h

Estudo Dirigidos: 12x2h= 24h + Aulas gravadas:56h=80h

Práticas Regulares de Yoga : 64h (o aluno



INTERNATIONAL
ASSOCIATION OF
YOGA & AYURVEDA

pode escolher de acordo com o seu curso : Extensivo, inicio em 2021 e término julho de 2022) ou intensivo (término novembro de 2021). Já incluídas no valor do curso.

Aulas de Filosofia Védica semanais:16h (Também incluída no valor do curso: 2 x por semana: Bhagavadgita / Sutras de Patanjali)

Leitura de livros indicados: *Bhagavadgita*(Glória Arieira)/ *O Yoga que Conduz `a Plenitude* (Os Sutras de Patanjali- Glória Arieira/ *A Realização Espontanea dos Desejos*- Dr Deepak Chopra

Total de 350 horas

PEÇA SEU CRONOGRAMA PELO ZAP OU E-MAIL.

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.

- 56 h de Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas

- Podcasts com Yoganidra e Filosofia védica

- Playlist com músicas e meditações

AINDA TEREMOS:

- Vídeos aulas práticas ao vivo no Zoom

- Webnários para esclarecer dúvidas sobre as aulas teóricas

- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram

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 I (Pedro Alvim)

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

Módulo III

FISIOLOGIA I (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
- Prática de Ajustes
- Filosofia Védica (Priyarupa Das)

Módulo V

TERAPIA DOS CHAKRAS (Sheila Quintaneiro)

- Meditação dos Chakras
- Asanas, Pranayamas, Mudras para cada Chakra
- Meditação

- Terapia dos Cristais

- Yoga Nidra

-Bhagavadgita

Módulo VI

TANTRA (Artemus Luz e Sheila Quintaneiro)

- 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.

- Consoantes, vogais, fonética.

- Pronúncia.

Módulo VIII

RITUAIS, SAT KRIYAS (Narendra Dasa)

- Satkarmas, Jalaneti e Kriyas

- Rituais de Purificação, Pujas, Aarati, Homa

- Varsanas: o antigo sistema de castas na Índia

Nível Intermediário

Módulo IX

YOGA PARA ADOLESCENTES (Solange de Jesus/ Tainá Cavalcanti Rocha e Sheila Quintaneiro)

- As leis Espirituais do Yoga

- Chakras

- Yoga Nidra

- Sutras de Patanjali

- Bhagavadgita

- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)

- Yoga Dance (Solange de Jesus)

Módulo X

HATHA YOGA II (Sheila Quintaneiro)

- Asanas Intermediárias

- Pranayamas, Mudras, Bandhas

- Mantras

- Ramayana

- Samkhya

Módulo XI

HATHA III (Claudia Serrano e Sheila Quintaneiro)

- Yoga Ball

- Yoga Mantra

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

Módulo XII

ANATOMIA DO YOGA II

(Guilherme Simões _Giriraj)

- 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 (Claudia Serrano e Sheila Quintaneiro)

- Vinyasa

- Surya Namaskar A e B

- Vinyoga
- Chandra Namaskar

- Asanas
- Pranayamas
- Yoga nidra

Módulo XV

INTRODUÇÃO AO ASHTANGA VINYASA YOGA (Charles Anada Siva)

- 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

Módulo XVII

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.

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

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

- **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 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. 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!

-
- **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 Iyengar(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.

e atuar nessa área ou quem sabe mais adiante dar um upgrade para o nosso curso de Master 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 Professor profissionalmente