



SHIVA STUDIO
de Yoga e Ayurveda

**XVIII 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!

Investimentos:

Sem taxa de matrícula

R\$7.334,00 `a vista com 20% de desconto

No Boleto: 9 x R\$ 942,88

Parcelado em até 18 vezes no cartão(simule no PagSeguro, com taxas especiais)

Aula Inaugural: 10 de Abril`as 8h

Carga Horária



INTERNATIONAL
ASSOCIATION OF
YOGA & AYURVEDA

Aulas teóricas e práticas: 220h/aulas
Estudo dirigido: 42h
Estágio aulas de yogaterapia: 40h

Aulas de yogaterapia:30

Estágio como terapeuta ayurvedico: 168 H

Total: 500 horas/aula

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 (Pedro Alvim) FISILOGIA (Juliana Prudente)

- Crânio
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Cintura Pélvica
- Cintura Escapular

- Tronco
- Biodinâmica
- Anatomia Palpatória

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

Módulo III

MASSOTERAPIA I

(Sheila)

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

Módulo IV

MASSOTERAPIA II

(Sheila)

- Abhyanga II
- Chavutti (Massagem com os Pés)
- Confecção 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
- Keeshradhara (Tratamento com Leite Medicado Derramado na Cabeça)
- Shirodhara (Tratamento com Óleo Medicado Derramado na Cabeça)
- Dinacharya

Módulo VI

RITUAIS VEDICOS, SAT KRIYAS e SÂNSCRITO
(Priya Arupa Das e Narendra Das)

- Satkarmas e Jala Net Kriyas
- Rituais de Purificação
- 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 AYURVEDA ONLINE II

Metodologia de Atendimento Online II

Revisão e Avaliação Final

Webnários

Encontro online para tirar dúvidas sobre as aulas teóricas vistos.

Aula Inaugural - 21 de Março (Dom de 11 às 12:30h)

Aulas sábados e domingos de 9 as 18h, peça seu cronograma por e-mail :
info@shivastudio.org

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.

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 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- 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:

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.

