



SHIVA STUDIO
de Yoga e Ayurveda

**XVIII CURSO DE FORMAÇÃO
AYURVEDA FOR ALL 2021
SHIVA STUDIO DE YOGA E
AYURVEDA
TERAPIA AYURVÉDICA 350h**

Online

Direção: Sheila Quintaneiro

**Online com aulas gravadas e ao vivo pelo
Zoom**

Inscrições abertas!

Carga Horária

Aulas teóricas e práticas: 154h/aulas

Estudo dirigido: 16x2h=32h

Estágio: 164h

Total: 350 horas

Investimentos:

Sem taxa de matrícula

R\$6.110,00 à vista, já com 20% de desconto.

No Boleto: 9 x R\$ 784,39

Parcelado no cartão em até 18 vezes(Simule no PagSeguro- taxas especiais)

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.

Para o terapeuta 350h, 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

Para passar para o de 500h, 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, gravidez, suas diversas fazes, 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 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- 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 qualquer pessoa 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.

- E-Books e Estudos dirigidos.
- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Vídeos aulas práticas ao vivo no Zoom
- Webnários para esclarecer dúvidas sobre as aulas teóricas ao vivo no zoom
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram

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
- 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
- Produção 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
- Shodana (shuda): Purificação
- Purvakarmas: Tratamentos preparatórios
- 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

RITUAIS VÉDICOS, 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 P atrapotalis
- 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, ghríta, 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
- Udhwarthan: Esfoliação da Pele
- Garshana: Redução da Celulite

Módulo XII

Ayurveda online II - sobre como atender online.

Revisão e Avaliação

Webnários e aulas online ao vivo sábados de domingos de 8 as 18h peça seu cronograma por e-mail info@shivastudio.org