

**XVIII CURSO DE FORMAÇÃO  
AYURVEDA FOR ALL 2021  
SHIVA STUDIO DE YOGA E  
AYURVEDA  
MASSOTERAPIA AYURVÉDICA 200h  
Online**

**Direção:** Sheila Quintaneiro

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

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

**Inscrições abertas! Aproveite as  
Promoções!**

Peça o seu cronograma das aulas online ao  
vivo pelo zap ou e-mail.

**Carga Horária**

Aulas teóricas e práticas: 86h/aulas  
Estudo dirigido: 12h x 2=24h  
Estágio: 90h  
Total: 200 horas/aula

**Investimento:**

R\$3.140,00 `a vista com 20% de desconto

Boleto: 5 x R\$685,00

cartão: 10 x 367,91

Parcelado em até 18 vezes no cartão de  
crédito.(Simule PagSeguro)

**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.

Querendo dar um upgrade, para o terapeuta  
350h, vai terminar o estudo dos purvakarma,  
das oleações, snehana, as terapias de suor,  
detox, swedanas, o panchakarma, dietética,  
as terapias de rejuvenescimento e  
fitoterapia.

Para passar para o de 500 h 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 a 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, Drª 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 Yogic 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.

### **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
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram

### **PROGRAMA DETALHADO**

#### **Módulo I**

#### **BASES DO AYURVEDA**

(Sheila Quintaneiro)

- 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
- 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
- Panchakarma
- 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**

**PUJAS, 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**  
**METODOLOGIA DE ATENDIMENTO**  
**ONLINE**

Revisão e Avaliação

Peça seu cronograma das aulas por e-mail  
[info@shivastudio.org](mailto:info@shivastudio.org)