



## **IV Curso de Formação em Yogaterapia Ayurvédica Rio de Janeiro - 2019 Formato: 200 H/aulas**

**Shiva Studio de Yoga e Ayurveda  
Direção: Sheila Quinttaneiro**

**De março a agosto de 2019**

**Carga horária 200 horas/aula –  
Sábado e domingo de 9 às 18h  
Um fim de semana por Mês**

**Investimento:**

**Inscrição: R\$240,00**

Opções de pagamento

- À vista (15% desconto): R\$3.323,00 até 20 de janeiro
- À vista (10% desconto): R\$3.519,00
- 6 cheques pré-datados: R\$ 620,00
- 6x R\$652,00 no cartão

**Formato do Curso:**

**Duração:** 6 fins de semana.

**Aulas teórico/práticas = 108h/aulas**

**Planejamento de 15 aulas x 2h =30 h**

**Estágio = 22h**

**Aulas práticas regulares= 40 h**

**Presença exigida acima de 80%**

**Avaliação prática e teórica**

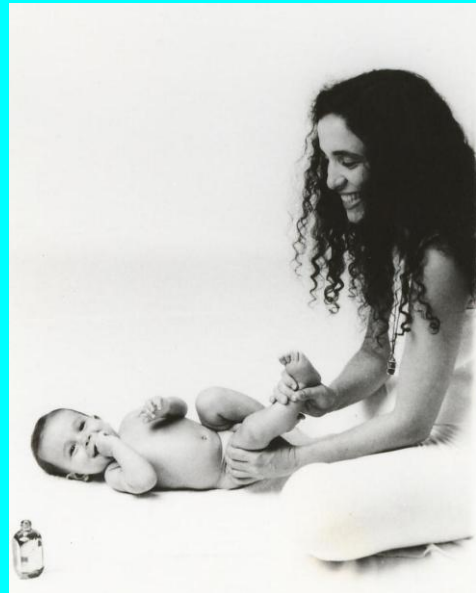
**Total do curso: 200h/aulas**

**Valores promocionais Aproveite!**

**Programa detalhado:**

**1º 16/17 - de março - Yoga para grávidas -  
Yoga para casal - Sheila**

- Yoga para casal
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para grávidas- asana, pranayama,
- Bandhas/Mudras
- Preparação para o parto



- Yoganidra (para mãe e bebê)
- Massagem em grávidas.

**2º- 06/07 de abril - 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
- Babytouch
- Yoga para mães e bebê

**3º- 04/05 de maio –Yoga Tridosha- Sheila**

- Yoga tridosha (yoga baseado no ayurveda)
- 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 Who isseeing
- Meditação Nataraj
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde
- Metodologia da pesquisa (orientação p/ monografia)

#### **4º 15/16 de Junho - Terapia dos Chakras- Sheila**

- Terapia dos Chakras
- Meditação com cristais
- Meditação dos chakras/ Equilibrium
- Asanas, pranayamas, mudras
- Yogassage

#### **5º 29/30 de junho - Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM - Sheila**

- 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
- Ayurveda e distúrbios hormonais
- Receitas culinárias afrodisíacas
- Fitoterapia Ayurvédica /Fito hormônios
- Aromaterapia / gemoterapia
- Meditação No Dimention

#### **6º 03/04 de agosto- Yoga para a melhor idade -**

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajuste com uso de props
- Somáticos
- Yogamantra
- Terapias de Rejuvenescimento
- Yoga nidra
- Yoga restaurativa
- Yoga em dupla
- Meditações tibetanas
- Auto massagem

#### **Sobre o programa:**

Neste curso, abordaremos aspectos do yogaterapia e do ayurveda que podem ser direcionados para tratamentos específicos em situações especiais., como crianças com síndrome de down, déficit de atenção, por exemplo, idosos, . Ensinará como dar aula e ajudar pessoas da terceira idade, que apresentam problemas cardíacos, artroses, utilizando acessórios, como faixas, bloquinhos, cadeiras, cordas, inspirados no método IYENGAR.

A estrutura da aula integrará as principais ferramentas que a Yogaterapia oferece, incluindo **asanas, pranayamas, relaxamento e meditação**, criando uma experiência completa na vivência do ser. Este programa também proporciona uma vivência profunda de autoconhecimento e evolução pessoal.

Teremos uma abordagem da anatomia e fisiologia voltada para o yogaterapia e sua prática.

No nosso curso acompanhamos o desenvolvimento do ser humano desde a sua concepção através da **yogaterapia hormonal** que ajuda as mulheres a terem mais fertilidade e saúde para engravidar; a gravidez; o parto e o pós- parto, desta forma ajudando as mães a cuidarem do recém nascido, do bebê e da criança especial.

Teremos **meditação e relaxamento**, apresentando diversas técnicas de meditação e **Yoga Nidra**, o qual ajuda e liberarmos muitos traumas de infância e até mesmo de vidas passadas.

Daremos **Yogaterapia restaurativa**, que faz uso de bolster, travesseiros, almofadas relaxantes.

Na visão do Ayurveda, o **Yoga tridosha** aborda formas terapêuticas que possibilita convivemos com nossos diferentes humores, que se traduzem no equilíbrio dos cinco elementos, expressos nos doshas, com chás, posturas, gemoterapia, aromaterapia, pranayamas e outras ferramentas da yogaterapia e do Ayurveda.

É recomendado para professores de yoga, terapeutas ayurvédicos, profissionais na área da saúde, como médicos, enfermeiros, terapeutas holísticos, fisioterapeutas, naturopatas etc.



### **Currículo Resumido de Sheila Quinttaneiro**

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Desde 2005 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, abrangendo todas as idades. Formada em Yoga Terapia integrativa por Joseph Lepage, estudou Tantra com Paulo Murilo Rosa e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno, Kundalini Yoga com Byas Dev\_das, no Sivananda Institute of Yoguic Studies. Especializações na Índia e no Brasil, com professores renomados como Glória Arieira (vedanta), Pedro Kupfer, Camila Reitz e Clayton Horton (ashtanga), TKV Desikachar do Krishnamacharya Yoga Mandiram, (Vinyoga). Formada em Ayurveda pela International Academy of Ayurveda em Puna e kerala Ayurvedic Health Care, kerala, Índia, onde leva seus alunos para estudos avançados. Tendo se aperfeiçoado com professores, como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasantlad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda - IAYA.

### **Mais Informações:**


Estará incluído material didático: as apostilas- um livro- 6 CDs 1 DVD que estará numa nuvem, que será compartilhado com o aluno.

As aulas teóricas são dadas com data show, powerpoint e DVDs. É necessário que o aluno tenha seu próprio tapete (MAT), o qual pode ser encomendado com a direção do curso.

Associados da IAYA e Alunos do Shiva Studio 10% de desconto (já inscritos há mais de 4 meses).

Obs.: Pode haver mudanças de datas e professores que serão avisadas com antecedência.

**Local Rio:** Rua Aníbal de Mendonça, nº 180/102. Entre as ruas Redentor e a Nascimento Silva, Ipanema, RJ.

**Cel:** 21 998020053(VIVO) 

**Tel:** 21 22459090


**e-mail :** shivastudioyoga@gmail.com

### **Local parceiro no Rio- Academia Exata:**

Rua das laranjeiras 336, Laranjeiras



**Local Búzios:** Rua dos Pescadores, 55 loja 6, German Mall, Mangunhos

CEL:22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398(OI)

**site:** [www.shivastudio.org](http://www.shivastudio.org)

<http://www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios>

[www.ayurvedayogaom.org](http://www.ayurvedayogaom.org)

Facebook:

<https://www.facebook.com/ShivaStudioYogaAyurveda>

