



**V Curso de Formação em  
Yogaterapia Ayurvédica –  
Imersão Búzios- 2019  
Formato: 200H**

**Shiva Studio de Yoga e Ayurveda**

**Direção: Sheila Quinttaneiro  
Do dia 4 ao dia 12 de junho**

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

**Inscrição: R\$240,00**, a qual irá para a International Association of Yoga and Ayurveda, como anuidade e o aluno usufruirá dos benefícios de ser um associado. Veja o site [www.ayurvedayogaom.org](http://www.ayurvedayogaom.org)

**Opções de pagamento**

- À vista (15% desconto): R\$2.680,00 até 20 de janeiro
- À vista (10% desconto): R\$2.835,00
- 6x R\$525,00 no cartão

**Hospedagem e alimentação não incluída neste valor.** O Shiva Studio atualmente situa-se em Búzios no bairro de Manguinhos, próximo do mar e de muitas pousadas e restaurantes, enviaremos os contatos na inscrição.

**Parceria para hospedagem:**

<http://blancahostel.com/>

<https://www.instagram.com/blancahostel/>

Aulas teórico/práticas = 104h/aula  
Planejamento de 15 aulas x2h =30 h  
Estudo dirigido 5x 2h = 10h/ aula  
Assistência de aula 8x2h = 16h  
Presença exigida acima de 80%  
Estágio: 40h

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



OBS:Caso o aluno esteja fazendo este curso de **Yogaterapia** como o nível avançado do **Curso de Formação Yoga For All**, para obter o **Master Yoga**, será necessário mais 15 h de estágio ou um artigo ou uma monografia.

Estará incluído material didático: as apostilas- um livro - 4 CDs 1 DVD 1 power point

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.

O Curso de Formação de Yogaterapia Ayurvédico Shiva Studio – tem a carga horária **150 horas/aula** –

**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. 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 liberamos 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 convivermos com nossos os 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.

### Programa detalhado:

#### 1º - Yoga para grávidas - Yoga para casal – 04/05 de maio (ter/quá) - 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 5/6 Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM – 06/07 de maio (qui/sex) – 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

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

-Aconselha-se ao aluno a fazer a prática de aulas regulares no Shiva Studio por termos quase todas as modalidades disponíveis, com professores formados por nós.

Horários, modalidades e currículos dos professores estarão disponíveis no nosso site . (em breve) O aluno terá 20% de desconto na prática 2x ou 3 x por semana e 30 % .

As assistências podem ser feitas no Shiva Studio e o aluno não precisa pagar por isso. Consiste em sentar em um canto da sala, observar o professor que dá aula de yoga, anotar e no final da aula pedir algum esclarecimento, se for necessário.

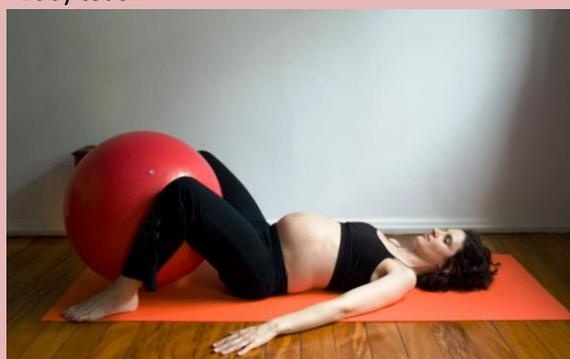
O estágio é por conta do aluno, mas costumamos indicar, caso seja pedido por alguma instituição. O aluno pode vir a ser professor do Studio.

#### 3º Sânscrito, Pujas e Sat Kriyas – 8/9 de junho (Sab/dom) - Sheila / Diogo

- Introdução ao sânscrito
- Escrita e transliteração
- Fonética
- Pujas e rituais e de limpeza do ambiente
- Sat kriyas limpeza pessoal

#### 4º- Terapias indianas na saúde infantil – 10/11 de junho (seg/ter)

- 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

**5ª Avaliação: dia 12 de junho (qua)**

- Associados da International Association of Yoga and Ayurveda (associados no mínimo 6 meses antes da inscrição no curso), alunos Shiva Studio 10 % de desconto.

-Aconselha-se ao aluno a fazer a prática de aulas regulares no Shiva Studio por termos quase todas as modalidades disponíveis, com professores formados por nós.

Horários, modalidades e currículo dos professores estarão disponíveis no nosso site.

As assistências podem ser feitas no Centro Holístico eu tem parceria com o Shiva Studio e o aluno não precisa pagar por isso. Consiste em sentar em um canto da sala, observar o professor que dá aula de yoga, anotar e no final da aula pedir algum esclarecimento, se for necessário, preenchendo um formulário, será dado ao aluno.

Caso queira praticar no entro Holístico, terá 10% de desconto na pratica.

O estágio é por conta do aluno, mas costumamos indicar, caso seja pedido por alguma instituição. O aluno pode vir a ser professor do Studio.

**Inscrições abertas:**

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

**Local Búzios:** Estrada de Búzios 12300, Casa 49, Baía Formosa , Armação dos Búzios, Praia as Caravelas, Rio de Janeiro

Tel.: 22- 26234398 (oi)

22 998473985(vivo) 

21 998020053(vivo) 

**Mais informações:**

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

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

<http://shivastudio.blogspot.com.br>

