



**XV Curso de Formação em Terapia
Ayurvedica 2019
Extensivo/350h
Rio de Janeiro
Shiva Studio de Yoga e Ayurveda
Direção : Sheila Quinttaneiro**

De março a dezembro de 2019

**Certificado pela International
Association of Yoga and Ayurveda**

**Sábado e Domingo
Horário: 9:00h às 18:00h
1 vez por mês**

Investimento:

Inscrição: R\$240,00

Opções de pagamento

- **À vista (15% desconto): R\$5.451,00
até 20 de janeiro**
- **À vista (10% desconto): R\$5.772,00**
- **11 cheques pré-datados: R\$ 553,00**
- **12x R\$534,00 no cartão**

Formato do Curso de Terapias

Ayurvédicas:

Duração: 11 fins de semana

Aulas teórico/práticas-198h/aula

Estágio: 132h

Estudo dirigido: 20h

Total: 340 horas/aula

Avaliação será feita através de prova escrita e prática. A entrega de certificado será feita quando o aluno tiver cumprido o que foi

proposto, feito o estudo dirigido e o estágio e tiver tirado média mínima de 7 nas provas.



Programa detalhado:

Ano 2019

1º- 23/24 de março - As Bases do Ayurveda

1. Fisiologia Energética do Ayurveda
2. Os Dosha e os Cinco Elementos
3. Tipos de temperamento combinados
4. Os Doshas e as estações do Ano. Os Sub-doshas
5. Dhatus
6. Prana, Tejas e Ojas
7. Srotas- Canais por onde fluem as energias vitais
8. Kalas
9. Agnis
10. Rasa, Virya, Guna, Vipak, Prabhava
11. O Processo da Doença
12. Ama
13. Prognóstico
14. Constituição e Diagnóstico: Prakriti
15. Pariksha Aspectos a serem avaliados em uma doença



2º -13/14 de abril - Anatomia e Fisiologia

1. Crânio - Osteologia e Miologia
2. Tronco - Osteologia e Miologia
3. Membros Superiores - Osteologia
4. Miologia
5. Membros Inferiores - Osteologia e Miologia
6. Sistema digestivo
7. Sistema respiratório
8. Sistema endócrino
9. Sistema tegumentar
10. Sistema Circulatório

3º - 27/28 de abril - Massoterapia

Ayurvédica I

1. Benefícios
2. Cuidados Preliminares
3. Abhyanga I - Massagem à duas mãos
4. Confecção de Óleos vegetais com óleos essenciais

4º- 25/26 de maio -Massoterapia

Ayurvédica II

1. Abhyanga II
2. Chavutti (massagem com os pés)
3. Confecção de tailans com ervas.

5º - 01/02 junho - Purvakarma I

- 1.Langhana: Terapia de pacificação
2. Shamana (shanti): Leve redução do dosha
- 3.Shodana (shuda): Purificação
4. Purvakarmas: tratamentos preparatórios parapanchakarma
 5. Snehana- tratamentos com óleo
 6. Oleação interna
 7. Oleação externa:
 8. Abhyanga III - massagem das sete posições
 9. Padabhyanga - massagem nos pés e reflexologia

10. shiroabhyanga
11. Keesheradhara (tratamento com leite medicado derramado na cabeça)
12. Shirodhara (tratamento com óleo medicado derramado na cabeça)
13. Dinacharya

6º - 20/21 de junho - Purvakarma II

1. Shiropichu (tratamento com ervas e óleo num turbante sobre a cabeça)
2. Netra basti-Akshitarpana (tratamento com massa de farinha e ghee medicado para os olhos)
3. Hrid basti (massa de farinha e óleo na região do coração)
4. Kati basti (massa de farinha e óleo na região das costas)
5. Udara basti (massa de farinha e óleo na região do baixo ventre)
6. karnapura (tratamento para o ouvido com óleo medicado)

Nível Intermediário

7º - 17/18 de agosto - Dravyaguna- Fitoterapia I

Repertório de 30 Ervas Indiana/ brasileiras Ayurvédicas

1. Propriedades
2. Utilização Para cada dosha
3. Preparo de tailans, para cada dosha, lepas, ghrita, aristas, tailans. etc

8º - 14/15 de setembro - Purvakarama III Swedanas e patrapotalis

- 1.Pinda sveda
2. Navarakizi
- 3.Nadi sveda



9º - 26/27 de outubro - Panchakarma - as cinco purificações do organismo

1. Preparação - como escolher o panchakarma para doenças mais recorrentes
2. Dieta para antes e depois dos panchakarmas
3. Vamana
4. Virechana
5. Bastis
6. Nasya
6. Pós-purvakarma
7. Panchakarmas caseiros

10º - 09/10 de novembro - Rasayana Livia

1. Conceito de Beleza e rejuvenescimento Ayurvédicos.
2. Definição do seu Prakriti e Vrikriti
- 3.1-Geral
- 3.2-Pele do rosto
- 3.2-Pele do corpo
3. Tratamento facial

- 4.1- Limpeza 4.2- Massagem Facial
- 4.3- Compressas e banho de vapor
- 4.4- Esfoliação
- 4.5- Máscaras Nutridoras e de limpeza
- 4.6- Tonificação e Máscaras de rejuvenescimento
- 4.7- Tratamentos para umedecer a pele
- 4.8- Hidratação
4. Tratamento para os cabelos
- 5.1-Cuidados internos
- 5.2- Tratamento para os cabelos
- 5.3-Cabelos secos (vata)
- 5.4- Cabelos Oleosos (Pitta)
- 5.5-Cabelos com Caspa (Kapha)
- 5.6-Queda de Cabelo
5. Tratamento para o corpo todo
- 6.1-Óleos Hidratantes e Tonificantes para a pele



6.2-Esfoliação da pele - Udhwarthan

6.3-Garshana - redução da celulite



11º -7/8 de dezembro - Dietética Ayurvédica

1. Rasa – os sabores e os doshas
2. Cardápio de cada dosha
3. Cardápio sazonal para cada dosha
4. Dieta para desintoxicar
5. Os alimentos e sua gunas.
6. Receitas
7. Preparação do almoço
8. Preparação do lanche

Sobre o Shiva Studio:

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: **Extensivo** de duração de 10 meses. **Imersão** em 16 dias. 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, utiliza massagens, fitoterapia, dietas, alimentação, yogaterapia e conceitos de saúde holísticos que veem o indivíduo como um todo. Busca 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.

É excelente como tratamento coadjuvante em doenças como o câncer, problemas de

ordem neurológica, como o Parkinson, ou psicológica como a síndrome do pânico.

Para quem esse Curso é dirigido:

O Curso foi criado para atender pessoas ligadas à área de saúde, não necessariamente com formação acadêmica: massoterapeutas, terapeutas holísticos, médicos, farmacêutas, odontologistas aromaterapeutas, nutricionistas, naturopatas fonoaudiólogos, professores de yoga, etc.

Ministrantes: Sheila Quintaneiro

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Vem desde 2005 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 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 Iepage, estudou Tantra com Paulo Murilo Rosa e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno, Kundalini Yoga com ByasDev_das do Sivananda Institute of Yoguic Studies. Especializou-se 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, (Viny-Yoga).

Profissionais convidados: Currículos dos professores no nosso site

Dra. Mara Rúbia- Fitoterapia

Dr. Lucas Freitas – Anatomia

Dr. Juliana Prudente - Fisiologia

Livia Sally- Massoterapia II


Mais informações:

Associados IAYA 10% de desconto com no mínimo 4 meses de associado.

Obs: Avisaremos com antecedência se houver mudanças de datas e de professores. Alunos com formação na área biomédica, educação física, etc. estarão dispensados do módulo de anatomia e fisiologia, mediante comprovação de curso.

Local Rio:


Rua Aníbal de Mendonça, nº180/102. Entre a Rua Redentor e Nascimento Silva, Ipanema, RJ.

Cel: 21 99802005 3(VIVO) 

Tel: 21 22459090

Local Búzios:

Rua dos Pescadores, 55 Loja 6

Cel: 22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398

e-mail : shivastudionyoga@gmail.com

